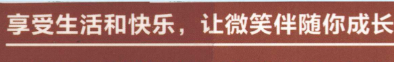
每天学点人生智慧

修心

做淡定的自己

修己以清心为要，涉世以慎言为先。

弘一法师



宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。一个人无论处于何种境遇，最重要的是保持一颗平常心，随遇而安，拥有一份淡定从容，才能坦然面对人生。潮起潮落自有时，花开花谢本寻常！





做淡定的自己

一位哲人曾说："一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。"心态是我们真正的主人。一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生：积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极的心态则会毁了我们的人生。





定价：29.80元

www.citypress.cn

每天学点人生智慧

MEITIAN XUEDIAN RENSHENG ZHIHUI

修心

做淡定的自己

银 浦◎编著

中国城市出版社

·北京·

图书在版编目（CIP）数据

修心 做淡定的自己／银浦编著．－北京 ：中国城市出版社，2012.6

ISBN 978-7-5074-2594-9

Ⅰ．①修… Ⅱ．①银… Ⅲ．①个人修养－通俗读物 Ⅳ．① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 102715 号

责任编辑	陈夕涛　华　风
封面设计	兆天书装
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地　　址	北京市西城区广安门南街甲 30 号（邮编 100053）
网　　址	www.citypress.cn
发行部电话	（010）63454857　63289949
发行部传真	（010）63421417　63400635
总编室电话	（010）68171928
总编室信箱	citypress@sina.com
经　　销	新华书店
印　　刷	香河县宏润印刷有限公司
字　　数	210 千字　　印张 17
开　　本	710×1000（毫米）1/16
版　　次	2012 年 7 月第 1 版
印　　次	2012 年 7 月第 1 次印刷
定　　价	29.80 元

前　言

修心即修炼心志，修养心性。

在我们生活的这个世界，所谓的负荷、重担，大多都不是外界强加给我们的。事实上，心中的负担才是我们人生道路上最重的负担和精神桎梏。只有把心中那些多余的东西完全抛弃，我们的生活才能过得轻松而潇洒。

一位哲人曾说："一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。"心态是我们真正的主人。一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生：积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极的心态则会毁了我们的人生。

当今社会，生活节奏越来越快，人们的压力也变得越来越大，再加上很多人没有好的心态，就很容易把自己置于重压的深渊。其实，人都有累的时候，都有面对很大压力的时候，最重要的是要懂得给自己减压，放松自己，生活才会变得精彩。

世界上各种事物的存在，都有存在的道理和价值，别梦想着超脱世外，让所有的事物都按照你的意愿进行。如果遇到困难能往好处想，而不是一味地抱怨命运的不公，你就会拥有一个平和的心态，也不会有那些不必要的烦恼了。

环境是随时都可以改变的，而良好的心态却是永恒的。能够在各种环境下都能保持良好的心情，没有好的心态是难以做到的。因此，无论在工作中还是在生活中，始终保持平和、乐观的心态是最重要的。任何对客观环境的不满和怨天尤人都是无济于事的，只有以积极向上的精神去面对它，才是解决问题的最佳方法。

生活是简单的，也是复杂的。对于真正享受生活的人来说，不管发生什么事，他们都会看得开，因为他们知道：你要是和自己过不去，那么生活也就跟你较劲；你要是善待自己，笑对人生，那么生活自然就还你一份简单快乐。



对于悲观者来说，世界上最黑暗的地方，不是传说中的十八层地狱，而是他紧闭的心灵。其实填满自己寂寞心灵的只有自己。只有打开心灵的天窗，阳光才会射进来。

每个人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。

一位女士抱怨道：“我活得很不快乐，因为先生常出差不在家。”她把快乐钥匙放在先生手里。

一位妈妈说：“我的孩子不听话，叫我很生气！”她把快乐钥匙交在孩子手中。

一位职场人士说：“上司不赏识我，所以我情绪低落。”他把快乐钥匙塞在上司手里。

婆婆说：“我的媳妇不孝顺，我真命苦。”她把快乐钥匙放在了儿媳妇的手中。

一位年轻人说：“那位老板服务态度恶劣，把我肺气炸了！”这把快乐钥匙已被他放在商店老板的手心里。

这些人都做了相同的决定，就是让别人来控制他们的心情。当我们让别人掌控我们的情绪时，我们便觉得自己是受害者，抱怨与愤怒成为我们唯一的选择。我们开始怪罪他人，并且传达一个信息：“我这样痛苦，都是你造成的，你要为我的痛苦负责！”此时我们就把这重大的责任托给周围的人，即要求他们使自己快乐。我们似乎承认自己无法掌控自己，只能可怜地任人摆布。但一个成熟的人是能握住自己的快乐钥匙的，他不期待别人使他快乐，反而能把快乐与幸福带给别人。无论何时，千万别忘了：决定我们快乐与否的，正是我们自己。

不要抱怨生活给你带来太多的烦恼，快乐还是不快乐有时并没有严格的区分，只在于你的心理感受而已。当快乐成为你生活中的习惯，你会发现在每一个生命的瞬间，都留下了欢歌笑语的足迹。人人都在寻求快乐，快乐是一种心境，它来自主观的认定。幸福就是简单的生活，一个人能从日常平凡的生活中发现快乐，就比别人幸福。

想要成为快乐的人，重要的秘诀便是：拥有一颗清澈的心灵，自己给自己营造一种快乐的氛围。因为有了纯真的心，我们就可以不让自己的精神变得衰老、迟钝和疲倦，就可以快乐地享受人生。

目　录

CONTENTS

修心一　不要背负太多：生活不需要太多包袱

在我们生活的这个世界，所谓的负荷、重担，大多都不是外界强加给我们的。事实上，心中的负担才是我们人生道路上最重的负担和精神桎梏。只有把生命中那些多余的东西完全抛弃，我们的生活才能过得轻松而潇洒。

修心二　拿得起放得下：不要太计较人生得失

人都是欢喜得，不欢喜失，但“塞翁失马，焉知非福”。在生活中的很多时候，放弃和损失或许并不完全是错误的决定，相反还会让自己获得更多。关键是在失去后，能否有一种平和的心态，去等待收获的降临。

修心三　学会善待自己：累了就给自己减压

当今社会，生活节奏越来越快，人们的压力也变得越来越大。再加上很多人没有好的心态，就很容易把自己置于重压的深渊。其实，人都有累的时候，都有面对很大压力的时候，最重要的是要懂得给自己减压，放松自己，生活才会变得更加精彩。

修心四　凡事要看开：别总和自己过不去

生活是简单的，也是复杂的。对于真正享受生活的人来说，他们凡事都会看得开，因为他们都知道：你要是和自己过不去，那么生活也就跟你较劲；你要是善待自己，笑对人生，那么生活自然就还你一个简单快乐。

修心五 学会坚韧坚强：再苦也要笑一笑

谁的生活不曾有崎岖坎坷，谁的人生不曾有困难挫折。既然不能逃脱人生前进途中必经的磨难，那我们就要牢牢地拥有一颗百折不挠的心，不管遇到什么困难，不管我们吃什么样的苦，也要笑着面对。拥有了这样一颗坚忍豁达的心，我们就能在生命的大海上驾船远航、乘风破浪。

修心六 享受生活和快乐：让微笑伴随你成长

世界上各种事物的存在，都有存在的道理和价值，别梦想着超脱世外，让所有的事物都按照你自己的意愿进行。如果遇到困难能往好处想，而不是一味地抱怨命运的不公，你就会拥有一个平和的心态，也不会有那些不必要的烦恼了。

修心七　敞开心灵的大门：幸福就在你身边

世界上最黑暗的地方，不是传说中的十八层地狱，而是一个人紧闭的心灵。心灵关闭了，即使用尽心机，找来再多的东西，也无法将它打开或装满。其实能填满自己寂寞心灵的只有自己。只有打开心灵的天窗，阳光才会射进来。

修心八　超越人生困境：苦难也是人生财富

生活中纵然有艰难险阻、万丈深渊，但是这不应该成为我们退缩的理由。真正的勇者敢于在坎坷的路途上放声歌唱，敢于在崎岖的悬崖上雕出绮丽的花朵。成功只属于那些无畏的勇者。

修心九　心态决定命运：好命不如好心态

一位哲人曾说："一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。"心态是我们真正的主人。一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极的心态则会毁了我们的人生。

修心十　寻找生命的钻石：成就美好的人生

想要成为快乐的人，重要的秘诀便是：拥有一颗清澈的心灵，自己给自己营造一种快乐的氛围。因为有了纯真的心，我们就可以不让自己的精神变得衰老、迟钝和疲倦，就可以在平凡中窥见浪漫的眼神，以及快乐的精神。

修心十一　多给自己鼓掌：相信你是最棒的

法国文豪罗曼·罗兰说："天才的弱点并不比普通人少，也许更多一些。他们之所以能够成为时代巨人，可以归结于一句话：服从生活的需要，改造自己，让自己做自己的镜子。"成功者都善于爱护和不断地培育自己的自信心，他们懂得如何给自己鼓掌。

修心十二　领悟人生真谛：苦日子也可以过得很甜

环境是随时都可以改变的，而良好的心态却是永恒的。能够在各种环境下都能保持良好的心情，没有好的心态是难以做到的。因此，无论在工作中还是在生活中，始终保持平和、乐观的心态是最重要的。任何对客观环境的不满和怨天尤人都是无济于事的，只有以积极向上的精神去面对它，才是解决问题的最佳方法。

修心一　不要背负太多：
生活不需要太多包袱

在我们生活的这个世界，所谓的负荷、重担，大多都不是外界强加给我们的。事实上，心中的负担才是我们人生道路上最重的负担和精神桎梏。只有把生命中那些多余的东西完全抛弃，我们的生活才能过得轻松而潇洒。

放下人生的包袱

一些人常常感叹自己活得累，这其实是由于他们奢求得太多，不断地给自己增加各种负担，结果让自己疲惫不堪，如果能试着放下一些东西，他们就会发现自己会变得更快乐。

据说上帝在创造蜈蚣时，并没有为它造脚，但它可以爬得和蛇一样快。有一天，它看到羚羊、梅花鹿和其他有脚的动物都跑得比自己还快，心里很不高兴，便羡慕地说："哼！脚愈多，当然跑得愈快。"

于是，它向上帝祷告说："上帝啊！我希望拥有比其他动物更多的脚。"

上帝答应了蜈蚣的请求。他把好多好多的脚放在蜈蚣面前，任凭它自由取用。

蜈蚣迫不及待地拿起这些脚，一只一只地往身体上贴去，从头一直贴到尾，直到再也没有地方可贴了，它才依依不舍地停止。

它心满意足地看着满身是脚的自己，心中暗暗窃喜："现在我可以像箭一样地飞出去了！"

但是，等它开始要跑步时，才发觉自己完全无法控制这些脚。这些脚噼里啪啦地各走各的，它非得全神贯注，才能使一大堆脚不致互相绊跌而顺利地往前走。

为此，它很痛苦，但一点办法也没有，只能后悔当初不该奢求过多，给自己造成极大的负担。生活的道理也是相同的，只有简单着，才能快乐着。

"只有简单着，才能快乐着。"不奢求华屋美厦，不垂涎山珍海味，不追名逐利，不扮贵人相，过一种简朴素净的生活，才能感受生活的快乐。一些外在的财富也许不如人，但内心充实富有才是真正的生

活。这才是自然的生活，有劳有逸，有工作着的乐趣，也有与家人共享天伦的温馨。

有位青年背着一个大包裹千里迢迢跑来找大师，他说："大师，我是那样的孤独、痛苦和寂寞，长期的跋涉使我疲倦到极点；我的鞋子破了，荆棘割破双脚；手也受伤了，流血不止；嗓子因为长久的呼喊而沙哑……为什么我还不能找到心中的阳光？"

大师问："你的大包裹里装的什么？"

青年说："它对我可重要了。里面是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣，每一次孤寂时的烦恼……靠了它，我才能走到您这儿来。"

然后，大师带青年来到河边，他们坐船过了河。

上岸后，大师说："你扛了船赶路吧！"

"什么，扛了船赶路？"青年很惊讶，"它那么沉，我扛得动吗？"

"是的，孩子，你扛不动它。"大师微微一笑，说，"过河时，船是有用的。但过了河，我们就要放下船赶路。否则，它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的，它能使生命得到升华，但须臾不忘，就成了人生的包袱。放下它吧！孩子，生命不能太负重。"

青年放下包袱，继续赶路，他发觉自己的步子轻松而愉悦，比以前快得多。

放下人生的包袱，我们才会发现生命是可以不必那样沉重的。

还有一个故事：

铁匠打了两把宝剑。

刚刚出炉时它们一模一样，又笨又钝。

铁匠想把它们磨快一些。

其中一把宝剑想，这些钢铁都来之不易，还是不磨为妙。

它把这一想法告诉了铁匠。

铁匠答应了它。

铁匠去磨另一把剑，另一把没有拒绝。

经过长时间的磨砺，一把寒光闪闪的宝剑磨成了。

铁匠把那两把剑挂在店铺里。

不一会儿就有顾客上门，他一眼就看上了磨好的那一把，因为它锋利、轻巧、合用。

而钝的那一把，虽然钢铁多一些、重量大一些，但是无法把它当宝剑用，它充其量只是一块剑形的铁而已。

同样出自一个铁匠之手，同样的工夫打造，两把宝剑的命运却是这样天壤之别！锋利的那把又薄又轻，而另一把则又厚又重，前者是削铁如泥的利器，后者则只是一个中看不中用的摆设、一个包袱。

人生的道理，也与此类似。人生的目的不是面面俱到、不是多多益善，而是本着实用的原则加以选择。只有把生命中那些多余的东西完全抛弃，我们的生活才能过得轻松而潇洒。

> 人生的包袱紧紧地压在我们的心口，但是我们还往往不愿意放下，结果弄得自己又苦又累。适当地放下心中的包袱吧，这样我们前进的步伐将变得轻快。

别做金钱的奴隶

金钱对某些人来说，可能很重要，但对某些人来说，一点也不重要。金钱不是万能的，它不能买到世间的一切。

从前，有一个有钱人，每天早上经过一个豆腐坊时，都能听到屋里传出愉快的歌声。这天，他忍不住走进豆腐坊，看到一对小夫妻正在辛勤劳作。富人恻隐之心大发，说：“你们这样辛苦，只能唱歌消烦，我愿意帮助你们，让你们过上真正快乐的生活。”说完，放下了一大笔

钱，送给小夫妻。这天夜里，富人躺在床上想："这对小夫妻不用再辛辛苦苦做豆腐了，他们的歌声会更响亮的。"

第二天一早，富人又经过豆腐坊，却没有听到小夫妻俩的歌声。他想，他们可能激动得一夜没睡好，今天要睡懒觉了。但第二天、第三天，还是没有歌声。富人好奇怪。就在这时，那做豆腐的男的出来了，拿着那些钱，一见富人便急忙说道："先生，我正要去找你，还你的钱。"富人问："为什么？"年轻的豆腐师傅说："没有这些钱时，我们每天做豆腐卖，虽然辛苦，但心里非常踏实。自从拿了这一大笔钱，我和妻子反而不知如何是好了——我们还要做豆腐吗？不做豆腐，那我们的快乐在哪里呢？如果还做豆腐，我们就能养活自己，要这么多钱做什么呢？放在屋里，又怕它丢了；做大买卖，我们又没有那个能力和兴趣，所以还是还给你吧！"富人非常不理解，但还是收回了钱。

第二天，当他再次经过豆腐坊时，听到里边又传出了小夫妻俩的歌声。

金钱不应该是罪恶的根源，但如果金钱让人白天吃不香，夜里睡不着，那它就会成为戕害你的刽子手。

小山次郎是一个地道的农夫，他终日守在自己的土地上辛勤地耕耘着，日出而作，日落而息，虽然生活并不富裕，但是不愁温饱，日子倒也过得和美快乐。有一天晚上，他梦见自己得到了10锭马蹄金，他从笑声中醒来后，并没有把这个梦放在心上。

可意想不到的是，第二天，小山次郎在耕地的时候，竟然真的挖出了5锭金子，他的妻子和儿女们都兴奋不已。可他从此后却变得闷闷不乐，整天心事重重，家人问他为什么现在有钱了，反而不高兴了呢？小山次郎回答说："我整天都在绞尽脑汁地思考：另外5锭马蹄金到底在哪儿呢？"

庆幸得到了金子，却失去了生活的快乐，有时真正的快乐是与金钱无关的。"人为财死，鸟为食亡"，如果把钱财看得太重，结果往往是对自己无益的。最终金钱不但不是为自己服务，自己反而被金钱所奴役。

其实生活的心态是一柄双刃剑，我们通常把拥有财产的多少、外

表形象的好坏看得过于重要，用金钱、精力和时间去换取一种令外界羡慕的优越生活和无懈可击的外表，自己却丝毫没有察觉自己的内心在一天天地枯萎。

任何时候我们都不可远离生活中的真善美，不能被金钱所奴役，必须保持一颗不被铜臭所玷污的心，这样才能永远与快乐同行。

伟大的科学家法拉第，不仅为人类发现了电磁感应，还完成了由磁向电的转化，发现了电解定律和磁致旋光效应。为此，世界各国给予他94个名誉头衔。但他并没有为外物所役，而是坚持着自己的平民作风，简单而快乐的活着，只求从自己的工作中获取快乐。当英国宫廷想封他为爵士，给他加一个贵族的头衔，使他永远摆脱平民的身份时，宫廷每一次派人试探都遭到了他的拒绝。

1857年英国皇家学会会长班特利勋爵辞职，皇家学会学术委员会一致认为，如果能请德高望重的法拉第教授出来继任会长，那是再理想不过的了。学术委员会派法拉第的好友丁铎尔和几名代表劝说法拉第接受这个职位，因为这是一个英国科学家所能享受的最高荣誉。但法拉第并不追求荣誉。他对丁铎尔说：“我是个普通人，到死我都将是个普普通通的迈克尔·法拉第。现在我来告诉你吧，如果我接受皇家学会希望加在我身上的荣誉，那么我就不能保证自己的诚实和正直，连一年也保证不了。”丁铎尔和代表们失望地走了。

过了几年以后，皇家学院院长诺森伯公爵去世，学院理事会又想请法拉第出来当院长，法拉第又一次拒绝了朋友们的好意。

法拉第在他最后的日子里，辞去了皇家学院的职务，住进了英国女王赠送给他终生居住的房子里。他忠诚的妻子陪伴在他的身边，四只苍老的手常常握在一起，满眼都是笑意，他感谢她，是她为自己付出了终生的辛劳，是她陪自己度过了那些最艰难的时刻，他们的爱情像一颗燃烧的金刚石，持续不断地发出白炽无烟的耀眼光华长达46年之久。他们结合的深度和力量，法拉第认为其重要性“远远超过其他事情”。法拉第度过了自己十分有意义的一生，他对人生已不再留恋，但如果说法拉第还有什么牵挂，那就是不放心妻子，因为他没有给自己的妻子留下多少财产，又怕将来没有人照顾她。

也许，你会觉得法拉第傻得可以，自已为世界创造了那么多财富，到最后却还要为妻子的生活发愁。事实上，他根本无须担忧，因为他虽然不能给予妻子优越的生活，但他给妻子留下的是别人永远都无法给予的快乐和慰藉。

然而，对许多人来说，不管拥有多少金钱，总觉得还是不够，这就过于贪婪了，太不值得了。当我们为了拥有一辆漂亮小汽车、一幢豪华别墅而加班加点地拼命工作，每天半夜三更才拖着疲惫的身体回到家里。长此以往，我们的身体终将不胜负荷，最后只会累倒在病床上。此时此刻，我们应该问问自己：金钱真的那么重要吗？有些人的钱只有两样用途：壮年时用来买饭吃，暮年时用来买药吃。

人生苦短，不要总是把自己当成赚钱的机器。一生为赚钱而活着是非常悲哀的，学会把钱财看得淡些，不要一味地去追求享受。

要做金钱的主人，不要做金钱的奴隶，最有效的办法是用自己的双手创造财富的同时，不妨多一点休闲的念头，不要忘了自己的业余爱好，不妨每天花点时间与家人一起去看场电影，去散散步，去郊游一次……如果这样，生活将会变得丰富多彩，富有情趣；心灵会变得轻松惬意，自由舒畅；生命会变得活力无限。

我们应该把自己放在生活主人的位置上，让自己成为一个真正的、完善的人。只有一个懂得生活情趣的人，才能让幸福快乐长久地洋溢在心间。

人要懂得知足

人生苦短，有人在这有限的生命空间里，只知一味地索取，他们

拥有了阳光的明媚，还想璀璨的星光据为己有。然而，越是想要占有，越是失去的更多。

只有那些知道适当满足的人才能够保持稳定的心态，从而在自己的岗位上有所成就，工作上有了成就，自然会给自己带来快乐。

林语堂告诉我们：知足常乐的秘诀是懂得如何享用你所拥有的，并割舍不实际的欲念。可多数人却是拥有了但不知珍惜，反而想要的更多。

古时候有一个国王拥有无数的土地，满屋子的金银财宝，可是他仍然觉得不够、不满足，所以闷闷不乐。

一天，有个仙子出现，问国王说："国王陛下，您觉得到底要怎么样，才会快乐呢？"

国王想了想说："我要有一只金手指，只要我的金手指随便一碰触，任何东西都可以变成金子，那我就会很快乐。"

"真的吗？您真的想要一只金手指吗？您要不要考虑一下？"仙子问道。

"不用考虑了，这是我一生中最大梦想，只要有金手指，我的梦想就能实现，我就会很快乐！"国王说。

于是，仙子就把国王的右手指变成一只金手指。国王只要随意一指桌子、椅子、盘子、墙壁……凡是他碰触过的东西都变成"金制"的物品。

哇！真是太棒、太高兴了！

这时，国王跑到花园闻到阵阵花香，就顺手摘朵花来闻。可是，手一碰到花朵，花朵立刻变成金花，不再有香味！

国王又走到餐厅，闻到丰盛的大餐，就口水欲滴地想饱餐一顿。可是当他拿起盘中鸡腿时，鸡腿瞬间变成金鸡腿。正当国王垂头丧气时，他最疼爱的小女儿跑了进来，国王很高兴地抱起这可爱的小女儿，可是，刹那间她也变成金女孩。

"混账，这是什么金手指，居然把我的女儿都变成金人！"

国王大声怒吼："来人啦，去把那仙子给我抓回来！"

可是国王再怎么找还是找不到仙子。而他又饥，又渴，又失去心爱

的小女儿，国王非常痛苦，“金手指、点金术”变成挥之不去的梦魇。

人要懂得知足常乐，否则“金手指”也只会给自己带来更大的灾难和痛苦。

我们再看这样一个寓言故事：

一天，一个老头在森林里砍柴。他抡起斧子正准备砍一棵树时，突然从树上飞出一只金嘴巴的小鸟。

小鸟对老头说：“你为什么要砍倒这棵树呀？”

“家里没柴烧。”

“你不要砍倒它。回家去吧，明天你家里会有许多柴的。”说完，小鸟就飞走了。

老头空手回到家，他对老伴说：“上床睡觉吧，明天家里会有许多柴的。”

第二天，老伴发现院子里堆了一大堆柴，就叫老头：“快来看，快来看，谁在我家院子里堆了这么一大堆柴？”

老头把遇到了金嘴巴鸟的经过告诉了老伴，老伴说：“柴是有了，可是我们却没有吃的。你去找金嘴巴鸟，让它给我们点吃的。”

老头又回到森林里的那棵树下。这时，金嘴巴鸟飞来了，它问：“你想要什么呀？”

老头回答说：“我的老伴让我来对你说，我们家没有吃的了。”

“回去吧，明天你们会有许多吃的东西的。”金嘴巴鸟说完又飞走了。

老头回到家，对老伴说：“上床睡觉吧，明天家里会有许多食物的。”

第二天，他们果真发现屋里摆满了许多肉、鱼、甜食、水果、葡萄酒和他们想要的其他食物。他们饱餐了一顿后，老伴对老头说：“快去找金嘴巴鸟，让它送我们一个商店，商店里要有许许多多的东西，这样，往后我们的日子就舒服了。”

老头又来到了森林里的那棵树下。金嘴巴鸟飞来问他：“你还想要什么？”

“我的老伴让我来找你，她请你送给我们一个商店，商店里的东



西要应有尽有。她说，这样我们就可以舒舒服服地过日子了。”

“回去吧，明天你们会有一个商店的。”金嘴巴鸟说。

老头回到家把金嘴巴鸟的话告诉了老伴。

第二天他们醒来后，简直都不敢相信自己的眼睛了。家里到处都是好东西：布匹、纽扣、锅、戒指、镜子……真是应有尽有。老伴仔细地整理了这些东西以后，又对老头说：“再去找金嘴巴，让它把我变成王后，把你变成国王。”

老头回到森林里，他找到了金嘴巴鸟，对它说：“我的老伴让我来找你，让你把她变成王后，把我变成国王。”

金嘴巴鸟冷漠地望了一下老头，说：“回去吧，明天早上你会变成国王，你的老伴会变成王后的。”

老头回到家，把金嘴巴鸟的话告诉了老伴。

第二天早上醒来，他们发现自己穿的是绫罗绸缎，吃的也是山珍海味，周围还有一大帮侍臣奴仆。

可是，老伴对此仍不满足，她对老头说：“去，找金嘴巴鸟去，让它把魔力给我，让它来宫殿，每天早上为我跳舞唱歌。”

老头只好又去森林找金嘴巴鸟，他找了很久，最后总算又找到了它，老头说：“金嘴巴鸟，我的老伴想让你把魔力给她，她还让你每天早上去为她跳舞唱歌。”金嘴巴鸟愤怒地盯着老头，它说：“回去等着吧！”

老头回到家，他们等待着。

第二天起床后，他们发现自己被变成了两个又丑又小的矮人。

人有欲望不为错，但这世间美好的东西实在是太多了，我们总希望让尽可能多的东西为自己所拥有，殊不知在你贪婪地占有欲中，你的心灵也被腐蚀掉了。

> 知足使人不为外物所役，从而获得真正的快乐。我们拥有生命和快乐已是最大的拥有，又何必贪求太多呢？

别让贪婪之心毁了你

列夫·托尔斯泰说："欲望越小，人生就越幸福。"他的这句话，蕴涵着深邃的人生哲理。很多时候，就是因为欲望，才使人变得贪婪，才使得人生越容易招致祸端。古往今来，被难填的欲壑所葬送的贪婪者，多得不可计数。

有这样一个故事：有一个穷人，他穷得连床也没有，只好躺在一张长凳上。穷人经常自言自语地说："我真想发财呀！如果我发了财，决不做吝啬鬼……"

这天，穷人身边出现了一个神仙。神仙对他说道："好吧，你就要发财了，我这就给你一个有魔力的钱袋。"神仙又说："这钱袋里永远有一枚金币，是拿不完的。但是，在你觉得够了的时候，就必须把钱袋扔掉，才可以开始使用那些金币。"说完，神仙就不见了。在他的身边，真的出现了一个钱袋，里面装着一枚金币。穷人把那枚金币拿出来，里面又有了一枚。于是，穷人不断地往外拿金币，他一直拿了整整一个晚上，金币已有一大堆了。他想：这些钱已经够我用一辈子了。到了第二天，他很饿，很想去买面包吃。但是，在他花钱以前，必须扔掉那个钱袋。他舍不得扔掉那件宝贝，他又继续从钱袋里往外拿钱。每次当他想把钱袋扔掉的时候，他就总觉得钱还不够多。

就这样，日子一天天过去了，他旁边的金币也越积越多，以至于完全可以去买吃的、买房子、买最豪华的车子。可是，他总是对自己说："还是等钱再多一些才好。"

他不吃不喝拼命地拿钱，金币已经快堆满一屋子了，但他却变得又瘦又弱，脸色蜡黄。他虚弱地说："我不能把钱袋扔掉，金币还在源源不断地出来啊！

很快地，他成了一个看起来非常衰老的人，但他还是在用颤抖的手往外掏金币。最后，由于又累又饿，他死在了自己的长凳上，旁边堆放着满屋子的金币。

生活中的很多人一心希望拥有的越多越好，爬得越高越好，结果当然是疲累不堪。正如故事中的这个穷人，因为太过贪婪，反而丢掉了自己的性命。

我们再看下面这个故事：

曾经有个流浪街头的乞丐，每当晚上躺在窑洞的茅草上就想，假如哪一天我能有两万元的钞票就好了。

这一天，他清早起来，无意中发现了一只很可爱的小狗。他看四下无人，便把狗抱回窑洞，圈了起来。然后，他悠闲地来到街上，却听见周围的人正在谈论着那只小狗。

原来那只狗非同一般，它是一只进口的外国名犬。它的主人是本市大名鼎鼎的富翁。当地电视台已经播发了一则寻狗启事：如有拾到者，请速还，付酬金两万元。

乞丐得到这个消息，想着自己发财的机会终于来了。他急忙跑回窑洞，抱起小狗，向电视台奔去。他早就想好了有两万元的日子该怎么打发了。

可是，快到电视台的时候，从临街商店里的电视上，乞丐却意外地发现，那则启事上的酬金已变成了三万。原因是那位大富翁找不着狗，心里一着急，便把酬金涨了起来。

乞丐顿时瞪大了双眼，脚步突然间停了下来。他想了想，转身将狗抱回窑洞，重新圈了起来。

乞丐已经没有心思去乞讨吃的了。他一整天都在街上的商店前，等着看电视上寻狗酬金的上涨。

第二天，酬金果然涨到了四万。第三天又涨到了六万。

直到第七天，酬金已经涨到了十五万，那只狗已经牵动了全市所有人的神经。

最后，有几个小孩，在乞丐住的窑洞里发现了那只小狗。它已经饿死了，就连旁边躺着的乞丐也饿得爬不起来了。

乞丐虽然活了过来，但他还是一个身无分文的乞丐。

人生在世，对钱财的执著最容易让人迷失理智。其实，世上很少有背运终生的人。有许多良缘和机遇，并不是我们无缘得到，而是我们心中的贪婪让我们“放下”不得，结果给别人，也给自己，留下了许多的灾难和遗憾。

根据古希腊哲学家艾皮科蒂塔的说法，哲学的精华就是：“一个人生活上的快乐，应该来自尽可能减少对外来事物的依赖。”罗马政治学家及哲学家塞尼加也说：“如果你一直觉得不满，那么即使你拥有了整个世界，也会觉得伤心。”

且让我们记住，即使我们拥有整个世界，我们一天也只能吃三餐，一次也只能睡一张床，即使是一个挖水沟的工人也可如此享受，而且他们可能比洛克菲勒吃得更津津有味，睡得更安稳。

“身外物，不奢恋”是痛定思痛后的清醒，是超越世俗的大智慧。谁能做到这一点，谁就会活得轻松，过得自在，遇事想得开，放得下。

人们常常感到活得太累，其实只是因为自己索求得太多。如果你一直觉得不满，那么即使你拥有了整个世界，也会觉得伤心。

不为虚名所累

人生在世，对名利的执著最容易让人迷失理智。我们心中的贪婪让我们“放下”不得，结果给人留下了许多的灾难和遗憾。

旷世巨作《飘》的作者玛格丽特·米契尔说过：“直到你失去了名誉以后，你才会知道这玩意儿有多累赘，才会知道真正的自由是什么。”盛名之下，是一颗活得很累的心，因为它只是在为别人而活着。

我们常羡慕那些名人的风光，却不能感同身受风光背后的困惑与疲惫。

虚名会使人放弃努力，沉睡在他已经取得的名誉上，不思进取，最后将一事无成。中国古代有一个关于伤仲永的故事，说的就是被虚名所误的人生教训。

仲永小时候是个神童，过目不忘，能吟诗作赋，被人称颂，成为一时的名人。然而在他成名之后，沉醉在虚名之下，不再刻苦努力学习，渐渐地长大成人之后，他就和一般人一样了。他的那些天赋、才能也都离他而去了，一生无所作为。这就是虚名可以毁掉人生的例子。

还有一些人取得名誉之后，就不顾自己的实际，拼死拼活地要维护自己的名誉，结果，早早地就被名誉累死了，这实际上是得不偿失的。

哈里是一名长跑冠军，他极看重自己在公众心目中的形象。他在得了胃病后，不愿告诉他人，也不去及时诊治，将病情当成秘密一样加倍守护，唯恐自己给人留下一个弱者的印象。终于有一天，哈里再也挺不住了，被家人送往医院。3天后他便离开了人世。主治医生说他不是死于劳累，而是被自己的名气累死的。

为了保持自己在公众中的“光辉形象”，哈里付出了生命的代价，但这并不值得。希望哈里的经历能给我们一个警示——不要为虚名所累。

但是，几乎没有人不喜欢鲜花和掌声。在成长的过程中，你肯定也会多次和鲜花掌声打交道。如果你沉迷其中，并且为了保护这份荣誉而愿意损失其他一切，包括健康的话，那就是一种愚蠢至极的行为，而你的这份虚荣心，最终会使你丧失一切。

面对荣誉，我们应该保持清醒的头脑，我们要懂得珍惜荣誉，更要为自己争取荣誉，但不能被荣誉所累，不能被荣誉打垮，否则，你就逃不脱荣誉的怪圈了。

不为虚名所累，就是一切以人为本，该怎么做就怎么做，该追求自己的人生目标，就不要被眼前的花环、桂冠挡住前面的道路，你应该毫不犹豫地抛开这一切身外之物，走自己的路，干自己的事，不因小成就妨碍自己的大成功，这样才能使你获得真正的荣誉。

第一次登月球的太空人，其实共有两位，除了大家所熟知的阿姆

斯特朗外，还有一位就是奥德伦。可很多人只知道阿姆斯特朗，并且当时阿姆斯特朗所说的“我个人的一小步，是全人类的一大步”也早已是全世界家喻户晓的名言。

在庆祝成功登陆月球的记者会中，有一个记者突然向奥德伦问了一个很敏感的问题：“阿姆斯特朗成为登陆月球的第一个人，你会不会觉得有点遗憾？”

在全场有些尴尬的气氛下，奥德伦没有为自己争辩，而是很有风度地回答：“各位，千万别忘了，回到地球时，我可是最先出太空舱的。”他环顾四周，笑着说，“所以我是由别的星球来到地球的第一个人。”大家在笑声中，给予了他最热烈的掌声。

真正的美德如河流，越深越无声。并不是每一个人都能像奥德伦一样，以这样平常的心来看待这样一个人人羡慕的光环的。不与人争名利，成人之美是一种境界。

有的人为了一生的辉煌而背负名利的重石，有的人却视名利如草芥，一生只为大局考虑。著名的科学家爱因斯坦说，除了科学之外，没有哪一件事物可以使他过分喜爱，而且他也不过分讨厌哪一件事物。

生活中，有的人为了追求身外之物的名誉，而影响、损害，甚至送掉性命，这是舍本求末。这些人在名誉下，失去了常人生活的乐趣，生活得很苦很累，总是想着自己的一举一动、一言一行都要符合自己的身份，这就像给自己带上了名誉的枷锁，失去了生活的自由，也失去了生活的本真。

名誉毕竟是身外之物，如果我们能够躲过名誉的陷阱，就不会为名誉所劳累、为名誉而生存。

快乐总在放弃之后

生活总在取舍中选择，我们会渴望取，却忽略了舍的必要。适时地有所放弃，我们的内心会得到平静。

人的情感就是这样，总是希望有所得，以为拥有的东西越多，自己就会越快乐。所以，这人之常情就迫使我们沿着追寻获得的路走下去。可是，有一天，我们忽然惊觉：我们的忧郁、无聊、困惑、无奈，一切的不快乐，都和我们的图谋有关，我们之所以不快乐，是我们渴望拥有的东西太多了，或者太执著了，不知不觉，我们已经执迷在某个事物上。

譬如说，你爱上了一个人，而她却不爱你，你的世界就微缩在对她的感情上了，她的一举手、一投足，衣裙细碎的声响，都足以吸引你的注意力，都能成为你快乐和痛苦的源泉。有时候，你明明知道她不是你的，却想去强求，或可能出于盲目自信，或过于相信精诚所至、金石为开，结果不断的努力，却遭来不断的挫折，弄得自己苦不堪言。世界上有很多事，不是我们努力就能实现的，有的靠缘分，有的靠机遇，有的我们只能以看山看水的心情来欣赏，不是自己的不强求，无法得到的就放弃。

懂得放弃才有快乐，背着包袱走路总是很辛苦。我们在生活中，时刻都在取与舍中选择，我们又总是渴望着取，渴望着占有，常常忽略了舍，忽略了占有的反面：放弃。

有一个聪明的年轻人，很想在一切方面都比他身边的人强，他尤其想成为一名大学问家。可是，许多年过去了，他的其他方面都不错，学业却没有长进。他很苦恼，就去向一个大师求教。

大师说："我们登山吧，到山顶你就知道该如何做了。"

那山上有许多晶莹的小石头，煞是迷人。每见到他喜欢的石头，大师就让他装进袋子里背着，很快，他就吃不消了。“大师，再背，别说到山顶了，恐怕连动也不能动了。”他疑惑地望着大师。“是呀，那该怎么办呢？”大师微微一笑：“应该放下，不放下背着石头咋能登山呢？”

年轻人一愣，忽觉心中一亮，向大师道了谢走了。之后，他一心做学问，进步飞快……其实，人要有所得必要有所失，只有学会放弃，才有可能登上人生的极致高峰。

我们很多时候羡慕在天空中自由自在飞翔的鸟儿，人，其实也该像这鸟儿一样的，欢呼于枝头，跳跃于林间，与清风嬉戏，与明月相伴，饮山泉，觅草虫，无拘无束，无羁无绊。这，才是鸟儿应有的生活，才是人类应有的生活。

人生在世，有许多东西是需要不断放弃的。在仕途中，放弃对权力的追逐，随遇而安，得到的是宁静与淡泊；在淘金的过程中，放弃对金钱无止境的掠夺，得到的是安心和快乐；在春风得意，身边美女如云时，放弃对美色的占有，得到的是家庭的温馨和美满。

古人云：无欲则刚。这其实是一种境界，一种修养。没有太多的欲望，就会活得更加简单，更加洒脱，更加自由。

于是，在滚滚红尘中，怀一颗平和心，挡住各种诱惑；做一件常事，学会放弃许多；当一个平凡人，简简单单生活。

人总喜欢给自己加上负荷，轻易不肯放下，自谓为“执著”。执著于名与利，执著于一份痛苦的爱，执著于幻美的梦，执著于空想的追求。数年光华逝去，才嗟叹人生的无为与空虚。我们总是固执得感性，由“我想做什么”到“我一定要做到什么”，理想与追求反而成为一种负担。

懂得了放弃的真意，也就理解了“失之东隅，收之桑榆”的妙谛。多一点中庸的思想，静观万物，体会与世界一样博大的诗意，我们自然会懂得适时地有所放弃，这正是我们获得内心平衡，获得快乐的好方法。

不要活在别人的眼光中

人活在这个世界上，所追求的应当是自我价值的实现，并不是为了他人而活。如果你追求的幸福是处处参照他人的模式，那么你的一生都会悲惨地活在他人的价值观里。

生活中的我们常常很在意自己在别人的眼里究竟是一个什么样的形象，因此，为了给他人留下一个比较好的印象，我们总是事事都要争取做到最好，时时都要显得比别人高明。在这种心理的驱使下，人们往往把自己推上一个永不停歇的痛苦的人生轨道上。

事实上，人生活在这个世界上，并不是一定要压倒他人，也不是为了他人而活。人活在世界上，所追求的应当是自我价值的实现以及对自我的珍惜。不过值得注意的是，一个人是否实现自我并不在于他比他人优秀多少，而在于他在精神上能否得到幸福的满足。只要你能够得到他人所没有的幸福，那么即使表现得不高明也没有什么。

有一个叫珍妮的女人，她喜欢弹钢琴，每天都会弹上一段时间，尽管她的水平很一般。有一天下午，珍妮正在弹钢琴时，7岁的儿子走进来说："妈，你弹得不怎么高明吧？"

不错，是不怎么高明。任何认真学琴的人听到她的演奏都会退避三舍，不过珍妮并不在乎。多年来珍妮一直这样不高明地弹奏，弹得很高兴。

珍妮也喜欢不高明的歌唱和不高明的绘画。从前还自得其乐于不高明的缝纫，后来做久了终于做得不错。珍妮在这些方面的能力不强，但她不以为耻。因为她不是为他人而活，她认为自己有一两样东西做得不错，其实，任何人能够有一两样做得不错就应该够了。

不必介意别人的流言飞语，不必担心自我思维的偏差，坚信自己的眼睛、坚信自己的判断、执著自我的感悟。用敏锐的视线去透视这个世界，用心去聆听、抚摸这个多彩的人生，给自己一个富有个性的回答。

有一位画家，想画出一幅人人都喜欢的画。经过几个月的辛苦创作，他把画好的作品拿到市场上去，在画的旁边放了一支笔，并附上一则说明：亲爱的朋友，如果你认为这幅画哪里有欠佳之笔，请赐教，并在画中标上记号。

晚上，画家取回画时，发现整个画面都涂满了记号——没有一笔一画不被指责。画家心中十分不快，对这次尝试深感失望。

画家决定换一种方法再去试试，于是他又摹了一张同样的画拿到市场上展出。这一次，他要求每一位欣赏者将其最为欣赏的妙笔都标上记号。

晚上，画家取回画时，惊喜地发现整个画面也都被涂满了记号。

最后，画家不无感慨地说："我现在终于明白了，无论自己做什么，只要使一部分人满意就足够了。因为，在有些人看来是丑的东西，在另一些人的眼里则恰恰是美好的。"

每个人对人生和世界的看法都不尽相同，要达到所有人的标准是不大可能的，那意味着你无论做什么事都要合乎别人的眼光和标准。

正如但丁的那句豪言："走自己的路，让别人说去吧。"爱默生在一篇谈论自信的文章中这样写道："要成为一名顶天立地的男子汉，就不能随波逐流。"成为自己想成的人，做自己认为对的事，无论成败与否，你都会获得一种无与伦比的成就感和自我归属感。

一个人要想发现自己一生的优势，就必须具有独立的性格，勇敢地成为自己。而具有独立性格的人，都不会活在他人的眼光中。一个人活着，是为自己的精彩而活着，是为自己的蓝图而活着。只有这样，才能永远做自己命运的主人，拥有一个快乐而又充实的人生。

每一个人在攀登人生顶峰的旅途中，可以听取别人的意见，接受别人的帮助，但一定要记住——自己才是人生之船的掌舵者，人要为自己而活！绝不可以人云亦云，做别人意见的傀儡；否则，你不但会在左

右摇摆、不知所往中身心疲惫，失去许多可贵的成功机会，有时还会失去自我。

生命匆匆，不要委曲求全，更不要给自己留下遗憾，做一个独特的自己才是最重要的。你不必将缺点或弱点暴露在你所处的社会中，但是谨慎之余，也许你会过分在乎别人的存在。如果你始终怀疑别人会在背后批评你，因此不敢相信朋友和社会大众，这也是一件令人遗憾的事。

人生本来就是丰富多彩的，每个人的人生正是因为独特而变得与众不同、璀璨夺目。真正能够活出自己风采的人是最幸福的人，也是最成功的人。因为他们挖掘了自己的所有爱好和潜能，他们无愧于自己，活得真实，活得自然，活得坦荡。

不要过分在意别人的言论，如果处处照顾别人的看法，我们必将无所适从。所以我们必须洒脱一些，勇敢地走自己的路。

修心二　拿得起放得下：不要太计较人生得失

人都是欢喜得，不欢喜失，但“塞翁失马，焉知非福”。在生活中的很多时候，放弃和损失或许并不完全是错误的决定，相反还会让自己获得更多。关键是在失去后，能否有一种平和的心态，去等待收获的降临。

不要怕失去什么，想想你还拥有什么

当你跌到谷底时，你只能往上，不会往下！人生充满希望，去做就对了！

“当我一个人没钱坐车，孤零零地走两三个小时的路去游泳时，人家以为我是‘白痴’，但是，我相信，我流多少汗、走多少路，老天爷都在算，他绝不会辜负我的！”

他叫蔡耀星，台湾花莲泰雅族人，因家境贫穷，国小毕业即当学徒。16岁时，他在工作时因误触高压电，伤势非常严重，好几家医院都拒收，医师也都摇头说“没救了”。后来辗转进入了空军医院，才从死神手中抢回一条命，但是他双手全被截肢，这注定他往后一辈子都是“无臂残障者”。

由四肢健全，一下子变成“无臂人”，真是晴天霹雳啊！后来，父亲车祸过世，母亲改嫁，妹妹也远嫁，他一人独居多年，但生命还是要继续下去啊！没有手，怎么吃饭？蔡耀星看狗儿如何吃，就学狗儿一样直接用嘴吃饭！

没有手，怎么穿衣服？他学会用嘴巴、用脚指头，慢慢将衣服套上！

穿裤子呢？他利用树木分叉出的枝杈，可勾住裤子，以方便他顺势起身、将裤子套上……

所以，在他家中，姐姐、姐夫为他钉上好多钉子及其他“暗器”，来协助他完成每一件事情。

俗话说：“双手万能”，可是，他却是“双脚万能”，但凡洗头、洗脸、刷牙、写字、拿书、拿电话、梳头……全都靠双脚来完成！连洗米、煮饭、切菜、切肉，甚至用脚夹着铲子炒菜，一“脚”的好功

夫，真是已经“神乎其技”了。

而这些成果，却是十年来，他辛酸走来的血与泪啊！

“我相信‘意念的力量’，我要坚定目标！虽然以前我靠养鸡鸭、捡蜗牛为生，但是我还是天天训练体力，在水中游、在路上走、在沙滩上跑，我不管别人是怎么看我，但我要为自己而活！希望有一天，能参加残障奥运会，这是我最大的梦想！”蔡耀星看着来访的记者，眼光也闪耀着盼望与美梦！

而说这“大话”的他，并不是随便说说而已，因为，无师自通的他，早已在前些年参加台湾区运会，成为蛙式50米、100米、仰式50米的金牌得主；近几年又获得蛙式、仰式等多项金牌，也早就有“无臂蛙王”的封号。

后来，在花莲县教育局陈素婴老师的协助下，蔡耀星进入花岗国中就读夜校。他风雨无阻地上学，用脚打计算机、用脚捧书、用脚写考卷，也用脚挺住自己多劫的人生。而在多场的学校演讲中，蔡耀星告诉年轻学子们：“人生充满希望，去做就对了！”“每天愁眉苦脸也是一天，还不如快快乐乐地过每一天！”

虽然，蔡耀星后来只是念夜校，但他却将生命中一副极差的牌，打得令人刮目相看！“用脚改写人生、游出生命金牌”的无臂蛙王，岂不教人又敬又佩？“不要看失去什么，只看还拥有什么？”蔡耀星的这句话，值得我们每一个肢体健全的人去深思。

的确，有时我们可能会失去手脚、眼睛、父母、爱人……但是，我们不能一直想着“我失去什么”，因为有些事，失而无法复得；我们必须转念，想想“我还拥有什么”，而加以珍惜！知道吗？“乐观的人，从挫折中看到成功的契机；悲观的人，从挫折中看到失败的来临！”

“最坏，也只不过如此，天无绝人之路！”

是的，就像蔡耀星，双手失去，但换个念头：“最坏，也不会比现在更坏！”不管你遭受了什么挫折，不管你失去了什么，都不要害怕，也许你的遭遇并不是最坏的呢。

想一想，如果你早上醒来发现自己还能自由呼吸，想想那些在地震、



海啸等自然灾害中离开了人世的人，你会不会觉得比他们更幸运呢？

如果你从来没有经历过残酷的战争、被囚禁的孤寂，以及忍饥挨饿受尽痛苦和折磨的日子，那么你已经比世界上5亿人都幸运了！

如果你的家里有充足的食物，身上有足够的衣服，有屋栖身，那么你已经比世界上70%的人更富足了。再如果你在银行有不少的存款，那么你已经位居世界上最富有的8%之列！

根据联合国“世界粮食日”数据显示，全球有36个国家目前正陷于粮食危机当中；全球仍有8亿人处于饥饿状态，第三世界的粮食短缺问题尤为严重。在发展中国家，有两成人无法获得足够的粮食，而在非洲大陆，有1／3的儿童长期营养不良。全球每年有600万学龄前儿童因饥饿而夭折！

如果你能抬起头，脸上带着满足的笑容，并且内心充满感恩的心情，你是真的幸福了——因为世界上大部分的人都应该拥有这些，但是他们没有。

如果你因为没有房子、没有车子、没有钱而痛苦，你不妨想想幸运的事情，比如你有一个健全的身体，一位体贴的丈夫或者妻子，一个可爱的孩子，一份稳定的工作……难道这不足以让你为之自豪吗？

就像黑夜总与阳光相随，快乐与痛苦总是相互伴随，如果我们多关注一点快乐，我们的生活中就充满了开心和阳光；如果我们仅仅盯着痛苦，我们的生活就会充满不幸和抱怨。多想想如意的事情，是一种积极主动的人生态度。

学会放弃比学会获取更重要

学会放弃，就是对事情专一，是一种锲而不舍、全神贯注的追求。

想必大家很早就听过“狗熊掰玉米”的故事，愚蠢的狗熊在广阔的玉米地里一直不停地掰下去，但它掰一只丢一只，到头来手里仍然只剩下了两只玉米。

虽然人们都嘲笑狗熊的笨拙无知，但自己却常常干着同样笨拙无知的事情。由于太贪多、太求大求全或者太急切，反而使自己顾此失彼。结果不但一事无成，徒劳无功，而且白白搭上了许多时间、精力、健康和金钱，真是赔大了！

曾经有一位青年非常苦恼地对昆虫学家法布尔说：“我不知疲劳地把自己的全部精力都用到了我所爱好的事业上，但结果收效甚微，至今毫无成就。”

法布尔赞许地说：“看来你是一位乐于付出、献身科学的有志青年。”

那位青年说：“是啊！我的确十分爱科学，但我也爱文学，对音乐和美术也很感兴趣。为了能有所成就，我把全部时间都用上了。”

法布尔拿起一个放大镜说：“把你的时间和精力集中到一点上试试，就像这块凸透镜一样！”

有位哲人指出：“与其花许多时间和精力去凿许多口浅井，不如花同样的时间和精力去凿一口深井。”换句话说，在人们走向成功的旅途上，仅仅知道如何“获得”是远远不够的，还必须学会如何“放弃”。

学会放弃，就是对事情专一，将自己的时间和精力“聚焦”到一件事情上。这并非不求上进，也不是懒惰无能，而是一种锲而不舍、全

神贯注的追求。

这是许多有成就的人物获得事业成功的宝贵经验。有些人甚至因为学习、工作时注意力高度集中，达到了如痴如迷、浑然不觉周围人与事的忘我境地。著名科学家居里夫人小时候读书很专心，完全不知道周围发生的一切，即使别的孩子跟她开玩笑，故意发出各种使人不堪忍受的喧哗声，也不能把她的注意力从书本上移开。有一次，几个姊妹恶作剧，用6把椅子在她身后造了一座不稳定的三角架。由于她在认真看书，一点儿也没有发现头顶上的危险。突然，三角架轰然倒塌，引起周围孩子们的一阵哄笑。

像居里夫人一样，革命导师列宁在写作时感到腹中饥饿，随手拿起桌边的一块干面包吃。他本想蘸点水再吃，但因精神过度集中，误将墨水当做白水蘸着吃了下去。直到一块面包吃完时，他才发现自己搞错了。

还有大科学家爱因斯坦，因看书入迷而把一张价值1500美元的支票当书签丢掉了；另一位大科学家牛顿，则因专心思考而把怀表当做鸡蛋放进锅里去煮。无数事实都反复证明，凡是事业有成的伟大人物，都是靠专心致志地苦心钻研而取得成功的。

古人说："追二兔者不得一兔。""人贵有一技之长"，俗话说得好："不怕千招会，只怕一招精。"专攻一门，更容易获得成功。人的时间和精力都是有限的，谁都不可能"样样都学，样样精通"。分散精力、见异思迁，是人生的大忌，务必戒之慎之。

失去后也不要忧伤

世事难以预料，倒霉和不幸的事谁也不想发生，但如果发生了，你应怎样去面对呢？生活的挫折和磨难来临时，我们应以一颗乐观、豁达、健康的平常心面对，这样生活会美好得多。

法国作家罗曼·罗兰说得好："一个人快乐与否，绝不依据获得了或是丧失了什么，而只能在于自身感觉怎样。"

一个人坐在轮船的甲板上看报纸。突然一阵大风把他新买的帽子刮落大海中，只见他用手摸了一下头，看看正在飘落的帽子，又继续看起报纸来。另一个人大惑不解："先生，你的帽子被刮入大海了！""知道了，谢谢！"他仍继续读报。"可那帽子值几十美元呢！""是的，我正在考虑怎样省钱再买一顶呢！帽子丢了，我很心疼，可它还能回来吗？"说完那人又继续看起报纸来。

一个老人在高速行驶的火车上不小心把刚买的新鞋从窗口掉下了一只，周围的人备感惋惜。不料那老人又立即把第二只鞋也从窗口扔了下去，这更让人大吃一惊。"是这样！"老人解释道，"这一只鞋无论多么昂贵，对我而言都已经没有用了。如果有谁能捡到一双鞋子，说不定还能穿呢！"

显然，老人已经有了价值判断：与其抱残守缺，不如果断放弃。有时事物的价值不在于谁占有，而是在于如何占有。

还有一位70多岁的日本老先生，拿了一幅祖传古画上电视节目，要求宝物鉴定团的专家做鉴定。据老先生去世的父亲生前说，这幅画是名家所作，价值数百万。老先生自己不懂，因而想请专家加以鉴定。结果揭晓，专家认为它是赝品，连一万日元都不值，全场哗然……主持人问老先生："您一定很难过吧？"来自乡下的老先生脸上的线条变得无

比的柔和和憨厚，微笑着说："啊，这样也好，不会有人来偷，我可以安心把它挂在客厅里了。"是啊，失去有时反而让我们得到了轻松！

的确，一切看开了，失去的已经失去，何必为之大惊小怪或耿耿于怀呢？

许多人都有过丢失某种重要或心爱之物的经历：比如不小心丢失了刚发的工资，最喜爱的自行车被盗了，相处了好几年的恋人拂袖而去了，等等，这些大都会在我们的心理上投下阴影，有时甚至因此而备受折磨。究其原因，就是我们没有调整心态去面对失去，没有从心理上承认失去，只沉湎于已不存在的东西，而没有想到去创造新的东西。人们安慰丢东西的人时常会说："旧的不去新的不来。"事实正是如此，与其为失去的自行车懊悔，不如考虑怎样才能再买一辆新的；与其因失恋痛不欲生，不如振作起来，重新开始，去赢得新的爱情。

人生总是在不断地失去和拥有。拥有快乐，失去烦恼；捡到幸福，丢掉悲伤。不管将来你要怎样选择，最重要的是自己能够开心地面对。

有两个朋友结伴出门旅游，在即将返回的时候他们发现钱包不见了。其中一个人把自己去过的地方寻了个遍，询问了许多人，还到派出所报了案，结果一无所获。而另一个朋友在发现丢了钱包之后，不是一味地懊悔，而是积极想办法，考虑如何才能挣到回家的路费。他走进一家饭店，向老板讲明了自己的情况后，用给饭店洗菜的办法为自己和同行的朋友挣得回家的路费。直到现在，一提起这件事他也总是说："旅游的时间那么短，有趣的事那么多，为了丢失钱包而一直烦恼下去很不值得。"人生有许多事情要做，为什么要为一时的失去而一直伤心呢？

每个人都有过失去，但对其所持的心态却不同。有的人总是向别人反复表明他失去的东西有多么好，有多么的珍贵，这是很没必要的。但是有些人却表现不同，比如，他们在失去了原有的工作之后，不是一味地伤感，而是主动寻找新的工作；他们相信，失去并不意味着失败，失去后还可以重新拥有，而这才是成功者应具备的心态。

生活中，我们难免会有所失，如果失去什么之后，我们再失去快乐的心情，岂不是失去更多了？

有的人大富大贵，别人看他很幸福，可他自己身在福中不知福，心里老觉得不痛快；有的人，别人看他离幸福很远，他自己却时时与幸福邂逅。

有对下岗的年轻夫妇，在早市上摆个小摊，靠微薄的收入维持全家五口人的生活。这夫妇俩过去爱跳舞，现在没钱进舞厅，就在自家院子里打开收录机转悠起来。男的喜欢喂鸟，女的喜欢养花。下岗后，鸟笼里依旧传出悦耳动听的鸟鸣声；阳台上的花儿依旧鲜艳夺目。他俩下了岗，收入减少了许多，还乐个不停，邻居们都用惊异的目光看着他俩。

是的，我们虽然无法改变我们的境况，但我们可以改变自己的心态。没了工作不要紧，但不能没有快乐，如果连快乐都失去了，那活着还有什么意义。因为快乐是人的天性的追求，开心是生命中最顽强、最执著的律动。

荣启期在泰山，优哉游哉，鼓琴而歌，孔子路过，就问他为何这等快乐。荣启期回答道："天生万物，惟人为贵，我得为人，何不乐也？"

正如荣启期所说，生而为人即是一种快乐，快乐是人生的主题。只要我们用心去体会，用豁达的胸怀去面对人生，以饱满的热情去面对生活，就能快乐度过每一天。

失去并不意味着失败，失去也并不意味着从此你变得一无所有。在生活中，失去永远是一种历练，一种暂时的迷茫，而失去后我们还可以重新拥有。

别为打翻的牛奶哭泣

得到的时候，人们大都喜上眉梢，在失去的时候，往往会耿耿于怀。太在乎得失是我们多数人的共同点。我们不停地在得与失之间徘徊，一生都处于痛苦之中。

十几岁的桑德斯经常为很多事情发愁。他常常为自己犯过的错误自怨自艾；交完考试卷以后，常常会半夜里睡不着，害怕没有考及格。他总是想那些做过的事，希望当初没有这样做；总是回想那些说过的话，后悔当初没有将话说得更好。

一天早上，全班到了科学实验室。老师保罗·布兰德威尔博士把一瓶牛奶放在水槽边上。大家都坐了下来，望着那瓶牛奶，不知道它和这堂生理卫生课有什么关系。

过了一会儿，保罗·布兰德威尔博士突然站了起来，一巴掌把那牛奶瓶打碎在水槽里，同时大声叫道："不要为打翻的牛奶而哭泣。"

然后他叫所有的人都到水槽旁边，好好地看看那瓶打翻的牛奶。

"好好地看一看，"他对大家说，"我希望大家能一辈子记住这一课，这瓶牛奶已经没有了，你们可以看到，它都漏光了，无论你怎么着急，怎么抱怨，都没有办法再救回一滴。只要先用一点思想，加以预防，那瓶牛奶就可以保住。可是现在已经太迟了，我们现在所能做到的，只是把它忘掉，丢开这件事情，只注意下一件事。"

我们应该明白，我们每一个人所拥有的财物，无论是房子、车子、票子等，不管是有形的，还是无形的，没有一样是属于你的，那些东西不过是暂时寄托于你，有的让你暂时使用，有的让你暂时保管而已，到了最后，物归何主，都未可知。所以，何必为身外之物太过费心呢？

《孔子家语》记载：楚王在一次出游的时候，丢了他的弓，下面

的人要找，楚王却说："不用找了，我掉的弓，我的子民会捡到，反正都是我楚国的子民得到，又何必去找呢？"楚王对得失看得开，孔子看得更开。他说："人遗弓，人得之。"意思是说，楚王虽然大度，但他的心还是不够大啊！为什么不这么想，有人掉了弓，自然有人捡得，何必在乎楚国人捡到捡不到呢？

也许我们无法达到圣人对待得失的境界，但是我们必须承认生活是不完美的，要勇敢地面对现实，积极向前看，而不是沉浸在对失去的怨叹里，眼泪和叹息不会让失去的东西回到你身边，也不会使人生增值。我们安慰丢东西的人时总是说："旧的不去，新的不来。"事实正是如此。既然无法挽回的东西，为什么还要揪着不放呢？与其在痛苦中浪费时间，不如重新找到一个值得自己去努力的目标，抓紧时间去实现。

有一眼特别灵验的泉水，它在法国一个边远的小镇，很多人来这里祈祷。一天，这里来了少了一条腿的军人，他一跛一拐地走向那口泉水。小镇居民带着同情的口吻说："真可怜，他一定是要祈祷上帝给他一条完整的腿。"这句话被伤残军人听到了，他转过身对他们说："你们错了。我不是要向上帝请求有一条新的腿，而是请求他帮助我，教我没有一条腿后该如何过日子。"

在人生路途中，种种原因导致许多人出乎意料地遭遇失去——失去财物，失去既得利益，失去健全的肢体，失去升学、就业、晋级、发财的机会……沉浸于对失去的惋惜中、悔恨中、痛苦中，不仅于事无补，还会损害自身的健康，并且失去前行的勇气和动力。

普希金的抒情诗《如果生命欺骗了你》最后有两句话是："一切都如烟云，一切都会消失；让失去的变得可爱。"显然，有时失去不是忧伤，而是一种美丽；失去不一定是损失，也可能是奉献。只要我们有着积极进取的心态，失去也会变得可爱！

只要正视人生必要的丧失，月亮即使有缺，也依然皎洁；人生即使有憾，也依然可以完美。对于得失，我们的态度要坦然，要好好珍惜生活所赐予你的，对于那些失去的就不要再烦恼了。唯有如此，你才能真正找到生活的意义。



失去的已经失去了，再伤心也没用，我们要积极地面对发生的每一件事情，不要为打翻的牛奶而哭泣。

让自己活得轻松一些

人生在世，会有许许多多的希冀、期盼与梦想。然而，有许多的时候，它们不会成为令人陶醉的现实。

有一位登山运动员，在一次攀登珠穆朗玛峰的活动中，在6400米的高度，他渐感体力不支，停了下来，与队友打个招呼，就悠然下山去了。事后有人为他惋惜：为什么不再坚持一下，再攀登一段，就可以跨过6500米的登山死亡线啦。他回答得很干脆："不，我最清楚，6400米的海拔是我登山生涯的最高点，我一点都不感到遗憾。"

你不得不承认这位登山队员才是生活中的真正智者。而在现实中，我们往往不怕拔高自己，就怕自己的高度超越不过别人。其实，任何事情都存在突破口，但不是任何人都能找到并穿越突破口，抵达更高的层次。因此，学会停止，悠然下山去，至关重要。生命有自己的极限，超过这个极限可能就会遭到报复。学会停止，是对生命的尊重。

梦想总是美好而绚丽的，很多人都在为自己心中的梦想苦苦追寻。遗憾的是，能实现梦想的人很少很少。没有实现梦想的人，往往是因为一开始就做了一件自己根本就无法做到的事情，最终梦想只能变成泡影而已。

我们每个人的时间都是有限的，有许多事情都是不值得花费太多的时间去完成的，在这种时候，适时地放弃也许才是最好的选择。

有这样一个故事。

从前有一个国王，后宫的妃子为他生了一群白白胖胖的王子，而

他最宠爱的妃子为他生了一位漂亮的公主。国王非常疼爱小公主，视如掌上明珠，从不舍得训斥半句，凡是公主想要的东西，无论多么稀罕，国王都会想尽一切办法弄来。

在国王的骄纵下公主渐渐地长大了，她开始懂得装扮自己了。一个春雨初晴的午后，公主带着婢女徜徉于宫中花园，只见树枝上的花朵，经过雨水的润泽，花瓣上挂着几滴雨珠，越发的娇艳迷人；蓊郁的树木，翠绿得逼人人眼。公主正在欣赏雨后的景致，忽然目光被荷花池中的奇观吸引住了。原来池水热气经过蒸发，正冒出一颗颗状如琉璃珍珠的水泡，浑圆晶莹，闪耀夺目。公主完全被这美丽的景致迷住了，突发异想：

“如果把这些水泡串成花环，戴在头发上，一定美丽极了！”

打定主意后，他便叫婢女把水泡捞上来，但是婢女的手一触及水泡，水泡便破灭无影。折腾了半天，公主在池边等得愤愤不悦，婢女在池里捞得心急如焚。公主终于气愤难忍，一怒之下，便跑回宫中，把国王拉到池畔，对着一池闪闪发光的水泡说：

“父王！你一向是最疼爱我的，我要什么东西，你都依着我。女儿想要把池里的水泡串成花环，作为装饰，你说好不好？”

“傻孩子！水泡虽然好看，终究是虚幻不实的东西，怎么可能做成花环呢？父王另外给你找珍珠水晶，一定比水泡还要美丽！”父王无限怜爱地看着女儿。

“不要！不要！我只要水泡花环，我不要什么珍珠水晶。如果你不给我，我就不想活了。”公主骄纵撒野地哭闹着。

束手无策的国王只好把朝中的大臣们集合于花园，忧心忡忡地商议道：

“各位大臣们！你们号称是本国的奇工巧匠，你们之中如果有人能够以奇异的技艺，以池中的水泡，为公主编织美丽的花环，我便重重奖赏。”

“报告陛下！水泡刹那生来，触摸即破，怎么能够拿来做花环呢？”大臣们面面相觑，不知如何是好。

“哼！这么简单的事，你们都无法办到，我平日何等善待你们？如

果无法满足我女儿的心愿，你们统统提头来见。”国王盛怒地呵斥道。

“国王请息怒，我有办法替公主做成花环。只是老臣我老眼昏花，实在分不清楚水池中的泡沫，哪一颗比较均匀圆满，能否请公主亲自挑选，交给我来编串。”一位须发斑白的大臣神情笃定地打圆场。

公主听了，兴高采烈地拿起瓢子，弯起腰身，认真地舀取自己中意的水泡。本来光彩闪烁的水泡，经公主轻轻一触摸，霎时破灭，变为泡影。捞了老半天，公主一颗水泡也拿不起来，睿智的大臣于是慈祥地对一脸沮丧的公主说：“水泡本来就是生灭无常，不能常驻久留的东西，如果把人生的希望建立在这种虚假不实、瞬间即逝的现象上，到头来必然空无所得。”

公主见状，便不再坚持这个过分的要求了。故事中的公主似乎有些荒唐偏执，但最终还是醒悟了。但生活中的一些人却执拗的要命，明知再怎么努力也不会有所收获的事，却偏不放弃，直到耗尽精力、财力才肯罢休。殊不知，明智的放弃才是人生可取的态度。

我们多少次站在人生的岔道口上，无论我们愿不愿意都要面临诸多选择。有选择就有放弃，趋利避害是人的本能，生活中有许多事情是要我们迎难而上、努力拼搏才能取得最后胜利的。但如果目标不对，一味地流汗却只能意味着偏执，是一种无谓的牺牲。有人说：“我以一生的精力去做一件事，十年，二十年……再笨也会成为某一方面的专家。”但是如果这条路不适合你，自信和执著就变成了自负和执拗，这对自己是没有任何好处的，浪费了时间和精力，损失了物力和财力，最终也只能落一个白忙活的下场。

莎士比亚说：“倘若没有理智，感情就会把我们弄得精疲力竭，为了制止感情的荒唐，所以才有智慧。”学会放弃，是一种自我调整，是人生目标的再次确立。学会放弃不是不求进取，知难而退也不是一种圆滑的处世哲学。

日本作家川端康成自获诺贝尔奖之后，受盛名之累，常被官方、民间，包括电视广告商人等，拉着去做这做那。文人难免天真，不擅应酬，心慈面软，不会推托；做事又过于认真，不懂敷衍；于是陷入忙乱的俗事重围，不知如何解脱，终于自杀，了此一生。据报道，川端临终

前，曾为筹措笔会经费而心力交瘁，心情十分低落。

固然，对一位作家来说，能获得诺贝尔奖，这口井已经算是凿得够深了。但如果他不被卷入使他烦倦不堪的琐事，而能依然宁静度日，以他的智慧，或可有更具哲理的创作留传于世。

《湖滨散记》的作者梭罗，为了要写一本书，而去森林中度过两年隐士生活。自己种豆和玉黍为食，摆脱了一切剥夺他时间的琐事俗务，专心致志去体验林间湖上的景色和他心灵所产生的共鸣。从中发现许多道理，完成了这本名著。

常有人叹息生活忙乱，负担沉重。当然，人生有许多推不开的负担，但是，在这些负担之中，有许多是不必要的。由于太固执、太求全反而使自己顾此失彼。许多人在除了自己分内该忙的事情外，更要忙些不该忙的。如：忙应酬，忙着为了增加物质享用或虚荣而去赚钱，忙着奔走钻营去求地位。事实上，只要能摆正心态，不该忙的就不要忙，就可能会是另外一种情况。

懂得什么时候该放弃是人生的一种明智和练达，懂得这一点，你的人生便悲少喜多。

有的东西在你想要得到又得不到时，一味地追求只会给自己带来压力、痛苦和焦虑。这时，学会放弃是一种解脱。

得之淡然，失之坦然

人总是容易患得患失，结果让自己陷入无穷无尽的痛苦之中。其实，得到的时候，不惦记着失去；失去的时候，不耿耿于怀。得失面前，做到心平气和，才能保持心灵上的宁静，才不会活得那么累。

过去有个富翁，家有良田万顷，身边妻妾成群，可日子过得并不开心。挨着他家高墙的外面住着一户修鞋的，夫妻俩整天有说有笑，日子过得很开心。

一天，富翁的小老婆听见隔壁夫妻俩唱歌，便对富翁说："我们虽然有万贯家产，还不如穷鞋匠开心！"富翁想了想笑着说："我能叫他们明天唱不出声来！"于是拿了两根金条，从墙头上扔过去。修鞋的夫妻俩第二天打扫院子时发现不明不白而来的两根金条，心里又高兴又紧张，为了这两根金条，他们连修鞋的活也丢下不干了。男的说："咱们用金条置些好田地。"女的说："不行！金条让人发现，别人会怀疑是我们偷来的。"男的说："你先把金条藏在炕洞里。"女的摇头说："藏在炕洞里会叫贼娃子偷去。"他俩商量来，讨论去，谁也想不出好办法。从此，夫妻俩饭吃不香，觉也睡不安稳，当然再也听不到他俩的笑声和歌声了。富翁对他太太说："你看，他们不再说笑，不再唱歌了吧！办法就这么简单。"

鞋匠夫妻俩之所以失去了往日的开心，是因为得了不明不白的两根金条。为了这不义之财，他们既怕被人怀疑，又怕被人偷去，有了金条不知如何处置，所以终日寝食难安。

就像这对穷夫妻一样，很多人现在拥有了渴望的东西，但却失去了快乐的感觉。

患得患失是大多数人心情不好的原因，在没有得到的时候，会拼命地想要得到；结果得到了，却又害怕失去。

在纽约市的中心公园，每天的同一时间，总会有一辆豪华轿车从其中穿过，这车里坐着一位无人不晓的百万富翁。同样在这里，每天上午都有位衣着破烂的流浪汉坐在公园的椅子上死死地盯着对面百万富翁住的旅馆。百万富翁看到以后，觉得非常奇怪，并对这位流浪汉产生了极大的兴趣。

这一天，他要求司机停下车，自己下来并走到流浪汉跟前："请原谅，你能告诉我，你为什么每天上午都盯着我住的旅馆看吗？"

流浪汉回答："我是一个没钱、没家、没房子的流浪汉，只得睡在这长凳上。不过，每当我望望那个旅馆之后，晚上都会做梦住进了那

所旅馆里。”

百万富翁听了，深表同情：“今晚你一定能会如愿以偿，我会为你在旅馆租一间最好的房间，让你免费住一个月。”

几天后，百万富翁想知道，流浪汉对那房间是不是满意，便去他房间看看。但出人意料的是：这人已搬出旅馆，重新回到了公园的凳子上。百万富翁找到了流浪汉，问他原因，他答道：“在我睡在这条凳子上时，我每次都能梦见我睡在那所豪华的旅馆里，感觉好极了；可当我睡在旅馆里，我就梦见我又回到了冷冰冰的凳子上，这梦让我觉得太可怕了，后来我怕得甚至不能睡觉！”

原来，当我们被身外物羁绊住时，当我们对很多东西患得患失时，我们就会迷失自己，从而失去了快乐。

南方的一个古镇上有一个铁匠铺，铺里住着一位老铁匠。主要以打制一些铁锅、斧头为营生。他的经营方式非常古老和传统，人坐在木门旁，货物摆在门外，不吆喝，不还价，晚上也不收摊。你无论什么时候从这儿经过，都会看到他在竹躺椅上躺着，眼睛微闭着，手里拿着一个陈旧的半导体小收音机，身旁是一把紫砂壶。他每天的收入，正够他喝茶和吃饭的。他觉得自己老了，目前的生活既悠闲又惬意，因此非常满足。

一天，一个古董商人从老街上经过，偶然间看到老铁匠身旁的那把紫砂壶古朴雅致，紫黑如墨，有清代制壶名家戴振公的风格。他走过去，顺手端起那把壶。发现壶嘴处有戴振公的印章，商人惊喜不已，因为戴振公在世界上有捏泥成金的美名。据说他的作品现在仅存三件，一件在美国纽约州立博物馆里，一件在台湾故宫博物院，还有一件在泰国一位华侨手里。

商人想以15万元的价格买下那把壶。当他说出这个数字时，老铁匠先是一惊，后又拒绝了，因为这把壶是他祖辈留下来的，他们几代人打铁时都喝这把壶里的水，他们的汗也都来自这把壶。

壶虽没卖，但商人走后，老铁匠有生以来第一次失眠了。这把壶他用了近60年，并且一直以为是把普普通通的壶，现在竟有人要以15万元的价钱买下它，他转不过神来。

过去他躺在椅子上喝水，都是闭着眼睛把壶放在小桌上，现在他总要坐起来看一眼，这让他非常不舒服。特别让他不能容忍的是，周围的人们知道他有一把价值连城的茶壶后，蜂拥而来，有的打探他还有没有其他的宝贝，有的甚至开始向他借钱。他的生活被彻底打乱了，他不知该怎样处置这把壶。

当那位商人带着20万元现金，再一次登门的时候，老铁匠再也坐不住了。他召来自己的几房亲戚和前后邻居，当众把那把价值连城的壶砸了个粉碎。

现在，老铁匠还在卖铁锅、斧头，他已经98岁了。

对于懂得享受生活的人来说，任何不需要的东西都是多余的。要那么多的钱干什么？如果真有了钱，也不一定能过安逸快乐的日子。对于老铁匠来说，房子再大，适合睡眠的却只是一张床；锦衣玉食并不合他的心意，粗布衣衫、白粥咸蛋才是他的最爱。

在俄国诗人涅克拉索夫的长诗《在俄罗斯，谁能幸福和快乐》中，诗人找遍俄罗斯，最终找到的快乐人物竟是枕锄瞌睡的普通农夫。是的，这位农夫有强壮的身体，能吃、能喝、能睡，从他打瞌睡的倦态以及打呼噜的声音中，流露出由衷的开心和自在。这位农夫为什么能开心？因为他生活的标准很低，不患得患失。

不患得患失，就是让你的胸襟更豁达一些，眼光更长远一些，经常为自己的心灵整整枝，修修杈，排除那些不必要的留念与顾盼，以便集中精力于眼前的事情上。

如果得到，就尽情地享受得到的喜悦，如果失去，就淡然处之，顺其自然。月尚且有阴晴圆缺，何况人乎？

死亡并不可怕

死亡并不可怕，积极的人，生而乐观，面临死亡也会把它看做是一件好事。

有一个女人被诊断出患上绝症，只能活3个月了，于是她开始准备自己的后事。她请来了牧师，告诉牧师自己希望在葬礼上吟咏什么韵文，喜欢读什么经文，愿意穿什么衣服下葬。她还要求把自己特别喜爱的《圣经》也葬在身边。一切安排妥当后牧师便准备离开，“还有一件事”，她像突然记起了什么重要的事，兴奋地说，“这很重要，我希望埋葬时右手拿着一支餐叉。”

牧师站在那儿盯着这个女人，简直不知说什么。“让你吃惊了吧？”女人问。“嗯，说实话你的要求把我弄糊涂了！”牧师回答。女人解释道：“在我参加教友联谊会的所有这些年里，我总记得每当菜盘收走时有人必然会俯过身说，‘请把餐叉留着。’我很喜欢这一时刻，知道将要吃到更好的东西了，比如醇和的巧克力糕或苹果馅饼。那真是太妙啦，并且也有意义！所以我就想让人们看见我躺在棺材里手里拿着餐叉，心里纳闷‘用那餐叉做什么’，然后我想请你告诉他们：‘请把餐叉留着……下面要上最好吃的东西啦。

牧师于是和这个女人拥抱诀别，眼里涌出欢乐的泪水。他知道这是她临终前他们之间的最后一面。不过他也知道这个女人比他更能理解天堂的含义，她明白更加美好的东西即将来临。这是一个女人面临死亡的态度，她把死亡看做是等待她的一件更好的事。于是，她欣然地接受了死亡。

很多人忧惧死亡，事实上他们也从来没有真正痛快地生活过。我们只能对这样的人表示同情，这些人无法了解因死亡的存在，才使我们



更能享受人生。

不妨学习一下那位乐观的女士，勇敢地面对死亡，永远不要逃避它，也许最好的东西就要来到了呢。

世上万事万物都有始有终，生是我们的开始，死是我们的结束。死亡是生命最后一个过程，有它的存在，生命才得以完整。我们不是要挑战死亡，而是要接纳死亡，这种认识不是凭空而来的，也不是宗教上的认识，而是对文化的重新认识。

面对死亡要有一种达观的态度。庄子的妻子去世了，惠子去吊唁。看到庄子两腿张开，蹲在地上，正敲着盆子唱歌。

惠子说："和人家结为伴侣，人家生儿育女，身老而死，你不哭也罢了，竟然敲着盆子唱歌，不是太过分了吗！"

庄子说："不对，她刚死的时候，我怎么能够不难过！可是探究她的开始，本来没有生命。不仅没有生命，而且没有形体。不仅没有形体，而且没有气。混杂在恍恍惚惚之中，变化而产生了气，气变化成了形体，形体变化有了生命，现在又变化因而死亡，这些就好像是春夏秋冬一年四季在运行。人家就要安静地到天地这间大房子里休息，我却嗷嗷地哭，自己认为这样是太不懂得命运，所以止住了哀痛。"

列夫·托尔斯泰曾说过："人生唯有面临死亡，才会变得严肃，意义深长，真正丰富和快乐。"因此，面对死亡，我们要放平自己的心态，不要害怕面对它。

生老病死是生命进程中的必然规律。既然死亡无法避免，那么就让我们放平心态，永远不要害怕面对它。

修心三　学会善待自己：累了就给自己减压

当今社会，生活节奏越来越快，人们的压力也变得越来越大。再加上很多人没有好的心态，就很容易把自己置于重压的深渊。其实，人都有累的时候，都有面对很大压力的时候，最重要的是要懂得给自己减压，放松自己，生活才会变得更加精彩。

放松自己，摆脱疲劳

人的生活是丰富多彩的，但也难免会存在各种形形色色的压力。所以现代人总是脱口而出：如今的生活压力太大。那么，如何才能让自己活得轻松一些？我们是不是应该释放一些压力呢？人生苦短，匆匆几十年，如果都被一个“累”字包围着，我们岂不活得太冤。为何不让自己活得轻松点呢？

其实，对于很多事情，我们只要做到量力而行就可以了，不必刻意勉强自己做自己无法做到的事，那样只会给自己带来懊恼与失望。当为生活奔波停下来的时候，何不让自己轻松一下，生活的节奏过得缓慢一点，让自己活得更洒脱一点呢？

如果你发现自己耳边充斥着各种让人烦躁的噪音，整日忍受着繁忙工作和家庭琐事的无穷折磨，每天的神经都绷得紧紧的，得不到一丝喘息的机会，那你就真该好好计划一下，找一段时间什么也不做，让自己彻底放松一下。

英国的一位经理人曾说过：“当我脱下外套的时候。我的全部重担也就一起卸下来了。”我们要学会在日常的生活和工作中，善于脱下乏味和疲劳的外套。除了利用休假旅游和娱乐之外，在办公室里自我调节也有不少“脱外套”的方法。你可以望望窗外的景致，也可以体味一下大脑的思维和感受，一切顺其自然、不加控制即可。还有一位大公司的总裁经常在工作紧张的空隙把房门紧闭，在办公室内跳椅子，美其名曰“室内跨栏”。大发明家爱迪生在枯燥的千百次实验中，常常用两三句诙谐的笑语逗得大家哈哈大笑，前仰后合。而林肯更胜一筹，他能在事态严重、大家精神紧张、面临很大压力的时候，用诙谐的语言或幽默的举动，将阴云密布的局面冲破，以使大家心情松弛、思想活跃，寻找

出解决难题的最佳方案。

实际上，许多真正的成功者，他们或者每天至少抽十几分钟空闲进行沉思或神游，或者不时亲近一下大自然，再不然就躲进洗澡间舒舒服服地泡上半个小时，让自己放松下来。

一位医生举起手中的一杯水，然后问因劳累过度而住院的病人："你认为这杯水有多重？"病人回答说大概50克。

医生则说："这杯水的重量并不重要，重要的是你能拿多久？拿一分钟，一定觉得没问题；拿一个小时，可能觉得手酸；拿一天，可能得叫救护车了。"

其实这杯水的重量是一直未变的，但是你如果拿得越久，就觉得越沉重。这就像我们承担的压力一样。如果我们一直把压力放在身上，不管时间长短，到最后，我们都会觉得压力越来越沉重而无法承担。

"我们必须做的是，放下这杯水，休息一下后再拿起这杯水，如此我们才能够拿得更久。"

曾有一位事业有成的企业家，当他的事业达到巅峰时，他突然感觉到人生无趣，特地跑到一家远近闻名的修道院请大师指点迷津。

大师告诉这位对人生感到毫无兴趣和信心的企业家：

"鱼无法在陆地上生存，你也无法在世界的束缚中生活；正如鱼儿必须回到大海，你也必须回归安息。"

"难道我必须放弃自己所有的一切，进入山里修炼，才能实现自己心灵的平静？"企业家无奈地回答。

"不！你可以继续你的事业，但同时也要回到你的心灵深处。"大师说。

在喧闹的人群里，我们往往听不见自己的脚步声。远离喧闹的人群，能让我们重新认识到自我的存在。

你可以从每天抽出一小时开始，一个人静静地待着，什么也不做。当然前提是，你要找一个清静的地方，也许刚开始这么做的时候，你会觉得心慌意乱，因为还有那么多事情等着你去干，你会想如果是工作的话，早就把明天的计划拟定好了，这样干坐着，分明就是在浪费时间。可是，如果你把这些念头从大脑中赶走，坚持下去，渐渐你就会发

现整个人都轻松多了，这一个小时的清闲让你感觉很舒服，干起活来也不再像以前那样手忙脚乱，你可以很从容地去处理各种事务，不再有逼迫感。你可以逐渐延长空闲的时间，三小时、半天甚至一天。

抛开一切事情，什么也不干，放松一下，你的生活将得到很大改善，把你从混乱无章的感觉中解救出来，让头脑得到彻底净化。

在你感到疲倦和紧张的时候，就休息会儿吧。短短的一点休息时间，就能有很强的修补能力，即使只打五分钟的瞌睡，也有助于防止疲劳。美国棒球名将康黎·马克说，每次出赛之前如果他不睡一个午觉的话，到第五局就会觉得筋疲力尽了。爱迪生认为他无穷的精力和耐力，都来自他随时想睡就睡的习惯。80岁的亨利·福特健康的秘诀是："能坐下的时候我决不站着，能躺下的时候我决不坐着。"美国陆军的办法是：常常休息，照你心脏做事的办法去做。

经常放松你的情绪。养成放松的好习惯，任何时候你都能够放松，任何地方你也能够放松。你应该先放松你的肌肉，要使自己像孩子一样，完全没有紧张的感觉。随时放松自己，使你的身体"软得像一只旧袜子"。

放松有助于减轻快节奏生活造成的压力，带给你安详平和的心境。

当回到内心世界时，你会在那里找到企求已久的平安。除了追求生活的目标外，生命的意义更值得追寻。

让浮躁的心趋于平静

什么是浮躁？浮躁就是心浮气躁，是成功、幸福和快乐最大的敌人。浮躁深植于我们心灵的最深处，我们的人生因浮躁而肤浅，乃至平庸。

“生活本身就是一条河流，它需要激流，但更多的时候，它得平静向前。”这是歌德说过的话。是的，淡泊更能体验人生真味。远离浮躁心自安。

人们一旦心浮气躁，急功近利，必然盲目狂热，追名求利，希望快速发财，立即成名，就不可能脚踏实地，耐住性子，就不愿意去用脑子想问题，花力气干事情。其结果是：在物质和精神都毫无准备的情况下披挂上阵，轻狂浮夸，好大喜功，情绪烦躁，手忙脚乱，仓促从事，草草收场。

《伊索语言》中讲过这样一个故事：从前有个人看到别人骑马轻松潇洒又气派，很是羡慕。当得知一匹好马要用双腿来换时，他就毫不犹豫地献出了自己的双腿。他骑在马上得意极了。但人不能总骑在马背上，下马后他才感到失去双腿的日子有多么艰难，但悔之晚矣……

这个寓言中的主人公最后损失惨重，罪魁祸首就是他那种心猿意马、见异思迁、盲目决策、急于求成的浮躁心态。

当今社会也不乏这样的人。一些青年人看到别人“发达”、“潇洒”就坐不住了，渴望“一夜暴富”、“一举成名”，于是变得心浮气躁。某单位一位领导对部下的过错不是耐心帮教，而是用拳脚惩戒，当达不到目的时便丧失理智大打出手，终以虐待部属罪受到法律制裁。可见，浮躁是一种虚妄性、情绪性、盲动性相交织的情绪状态，是一种病态的社会心理，它使人失去对自我的准确定位，任意妄为，行动盲目，其结果往往事与愿违，乃至违法犯罪，害人害己。正是：“人躁有祸，天燥有雨。”

我们常常心不在焉，我们常常坐卧不宁，我们常常没有耐心做完一件事，我们常常计较自己的得失，我们常常感到身心疲惫，我们常常急于成功……我们到底是怎么了？原因很简单——我们太浮躁了。

浮躁不仅使人失去思想上的冷静，失去心理上的平衡，更会使人不再用脑子去思想，而是用眼睛和耳朵去思想，看到什么、听到什么就是什么。浮躁的人不再考虑自己的长短优劣，只与别人比较所走的途径和结果。

浮躁往往会使你烦躁难耐，任何事情都会让你大动干戈。好事来

了，往往会兴奋得难以自制，甚至得意忘形。但如果有坏事光临，便会立刻坠入痛苦的万丈深渊，痛不欲生，仿佛世界末日来临一样。

远离浮躁，就要志存高远。诸葛亮有句名言："非淡泊无以明志，非宁静无以致远。"平和宁静的心态来源于淡泊寡欲的心绪，严谨刻苦的治学态度来源于对自身差距和肩负责任的深刻理解，而强烈的求知欲望和责任意识来源于崇高的人生追求和正确的价值取向。只有把理想和追求树立得高一些，把事业和责任看得重一些，把名利和享受看得淡一些，真正坚持不懈地把学习作为完善自身素质的根本途径，才会远离浮躁。

远离浮躁，就要挡住诱惑。现代社会，成功的比例明显增大。这本是好事，可以鼓舞许多人不甘落后的进取心，但同时也会使人们产生盲目的攀比心理，眼红心动，沦于浮躁，再也坐不住了。他们不问别人成功背后的艰辛，只图别人令人羡慕的结果，于是自己也做起了"心想事成"的美梦，陷入了"这山望着那山高"的误区。在他们看来，自己的能力不比别人差，吃的苦不比别人少，而待遇、荣誉、地位却样样不如人，实在冤枉。实际上，别人能够做到的，他们未必做不到，但要赶上别人甚或超过别人，有一个前提条件，那就是首先必须远离浮躁。人贵有自知之明。只有冷静地分析自己的长处和短处、劣势和优势、有利条件和不利条件，然后立足现实，确定目标，制订措施，付诸实践，才有成功的可能。

我们所处的世界，车水马龙、霓虹闪烁、香车美女、别墅洋楼、鱼翅燕窝、鲍鱼熊掌……在这样一个充满诱惑的时代，面对这一切，人们便不能自己地浮躁起来。似乎我们什么都想得到，似乎这些在我们心中是最美的。但我们的心灵呢？我们应该让它安静下来，还它美丽。

我们不妨来看看下面的这个故事：三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。

"快撒些草籽吧，好难看啊。"徒弟说。

"等天凉了，"师傅挥挥手，"随时。"

中秋，师傅买了一大包草籽，叫徒弟去播种。

秋风突起，草籽飘舞，"不好，许多草籽被吹飞了。"小和尚喊。

“没关系，吹去者多半中空，落下来也不会发芽，”师傅说，“随性。”

撒完草籽，几只小鸟即来啄食，小和尚又急。

“没关系，草籽本来就多准备了，吃不完，”师傅继续翻着经书，“随遇。”

半夜一场大雨，弟子冲进禅房：“这下完了，草籽被冲走了。”

“冲到哪儿，就在哪儿发芽，”师傅正在打坐，眼皮抬都没抬，“随缘。”

半个多月过去了，光秃秃的禅院长出青苗，一些未播种的院角也泛出绿意，弟子高兴得直拍手。师傅站在禅房前，点点头：“随喜。”

在这个故事中，徒弟的心态是浮躁的，常常为事物的表象所左右；而师傅的平常心看似随意，其实却是洞察了世间玄机后的豁然开朗。

远离浮躁，就需要我们有一颗淡泊的心。淡泊，不是一种心如枯井的无所谓心情，它是空中的一轮明月，在静谧寂寞的夜里，我们依然会感受它生动的光辉；淡泊更非冷漠，它是山间的清风，无论世事如何沧桑，它依然会为我们展现其柔美，轻拂美丽人生。淡泊并不是要拒绝波澜壮阔，也不是叫我们放弃执著的人生追求，淡泊只是让我们在所有的成功和失败面前，始终保持一种平心静气、乐观豁达的人生态度。

淡泊不是排斥我们的责任，也不是叫我们放弃工作上的努力，它是要我们用一种超然的心态对待眼前的一切，“不以物喜，不以己悲”，不做世间功利的奴隶，也不为凡尘中的各种搅扰、牵累、烦恼所左右，在令人眼花缭乱、目迷神惑的世间百态面前，让自己神凝气静。既不放弃工作、生活中的努力和责任，也不为其伴随而来的虚幻名利、种种纷扰而改变自己的心境。

一家有名的饭庄，有一位有名的厨师，谁都知道他最拿手的是最后那道羹：奇鲜无比，妙不可言。后来他的徒弟请教个中奥秘，他只用五个字道出玄机——淡些，再淡些。

古往今来，中国人对“淡”的境界可说是情有独钟。“淡泊以明志，宁静而致远”，这是人生最高境界；“大羹以有淡味”，这是品味知味的美食家们的经验之谈；“君子之交淡如水”，这是士人崇尚的交

友之道；“品清似水，人淡如菊”，这是超凡之人推崇的品行高洁清雅之气；“不以物喜，不以己悲”，这是忧国忧民者的高洁而伟岸的人生境界！

人的一生难免会有烦恼，但你淡然处之，你便会觉得，原来生活并没有亏待你，一切原来都很美！

> 浮躁是人生最大的敌人，无论你要获取幸福快乐，还是要获取成功，你都必须要拭去心灵深处的浮躁。相反，淡泊会使我们的心灵更加鲜活生动，让人性回到本真状态，使心灵获得一种充实、丰富、自由和纯净。

要学会善待自己

善待自己，珍惜自己，爱自己，是最基本的要求，也是对自己负责的表现。

在一次聚众讲佛法时，师父问众弟子：“人生有多长？”

有个弟子回答说：“80年。”

师父说：“不对。”

弟子又说：“70年。”“60年。”“50年。”……答案越来越小。

最后有个弟子甚至回答：“一个时辰。”师父依然笑着摇了摇头。

忽然有个弟子茅塞顿开，说道：“人生难道只在一呼一吸间？”

师父听了，笑着点点头。

的确，人的生命就在一呼一吸间。即使长命百岁，也无非是一呼一吸的多次重复。时光易逝，人生苦短，不要被各种烦琐的事物所劳累，要把身边的俗事抛开，把眼前的角逐看淡点。身体是自己的，心

情更是自己的，不要让自己的身心背上沉重的负担。我们应该学会善待自己。

善待自己，是源于对生命本身的崇尚和珍重。它可以让我们的生命更为丰满，更为健康，让我们的灵魂更自由。

有一篇小说《绿墨水》，讲一位慈父为使女儿有勇气面对生活，借她同班男生的名义，给她写匿名求爱信的故事。感动之余会让人想到：人真是太脆弱了，似乎总是需要通过别人的语言和感情，才能肯定自己热爱自己。如果有一天这世界上没有一个人去关怀你、爱护你、倾听你、鼓励你，人生中必定会有这样的时刻，那时，你怎么办呢?

凡是憧憬美好生活的人，都应学会善待自己。只有善待自己，才会有健康的身体，有工作的保证，有幸福美好的生活。

英国作家毛姆说，自尊、自爱是一种美德，是促使一个人不断向上发展的一种原动力。爱自己，你才会真正享受到生活的美丽。

当然，学会善待自己，不是让我们自我姑息，自我放纵，而是要我们学会勤于律己和矫正自己。这一生中总有许多时候没有人督促我们、指导我们、告诫我们、叮咛我们，即使是最亲爱的父母和最真诚的朋友，也不会永远伴随我们。我们拥有的关怀和爱抚，都有随时失去的可能。这时候，我们必须学会为自己修枝、施肥，使自己不会沉沦为一棵枯荣随风的草，而成长为一棵笔直葱茏的树。

善待自己，是一种光荣，而不是一种羞耻。因为这并非出于一种夜郎自大的狭隘与无知，而是源于对生命本身的珍重和崇尚。

善待自己，就是当生日的夜晚却没有星光和月光时，自己送自己一束鲜花；就是当我们独立支撑着人生的苦难，没有一个人能为我们分担时，自己给自己一个明媚的笑容。善待自己是为了让我们在最痛楚最孤立无援的时候，能够独自穿过黑暗的雨夜，然后怀着美好的情感和愿望活下去，坚定地走过一个又一个鸟声如洗的清晨。

学会善待自己，就要卸去那些无形的枷锁，学会让自己放松。在学习、生活和工作中，要善于把压力变成动力，不要加重自己身体与心理的负担，要为自己创造一个良好的生活状态。

一则小寓言说道：有一种小虫子很喜欢捡东西，在它所爬过的路



上，只要是能碰到的东西，它都会捡起来放在背上。最后，小虫子被身上的重物压死了。人虽然不是小虫子，但有的人在社会中的所作所为又非常像小虫子，他们把生活的重负一件一件扛在自己肩上，舍不得扔掉，最后被这些重负压得直不起腰，无法行走。如果这些人学会善待自己，学会轻装上阵，那他们也就不会被生活压趴下了。

皮尔·卡丹给过年轻人这样一个忠告："不要对自己不满意，更不要虐待自己，这是一种很不明智的做法。我们要学会善待自己，这样才能对得起自己。"

在人生的旅途中没有人可以陪伴我们走完一生，除了我们自己！对于别人，我们要善待；对于自己，也应如此！从今天起，让我们学会善待自己，做自己的朋友！

学会消除心理压力

为了成为别人眼中的成功者，我们舍弃了多少童真，我们舍弃了多少个性，我们舍弃了多少兴趣和爱好，我们舍弃了多少次与家人团聚享受天伦之乐的机会。我们的欲望太多，我们在为别人活着，我们的生活被套上了太多的沉重铁链。

现代人从小到大都得承受巨大的压力。小的时候承受学业的压力，长大了承受就业的压力、工作的压力、家庭的压力……这些压力一同加在一个人身上，迫使你像卓别林在电影《摩登时代》中刻画的拧螺丝的工人一样，一刻不停，甚至连眨一下眼睛都是一种奢望。在这样的生存状态下，许多人的愿望可怜到"只想睡一个好觉"。

有一个在外企工作的人，自称是"睁着眼睛睡觉的人"。他说：

“别看我每天上下班‘的’来‘的’去的，吃喝用的都上档次、够水平，可谁又知道，我每天晚上担心得只敢闭着一只眼睛睡觉呢。我在一家美资企业做印刷机销售。年初，洋老板给我们每人定的销售额是3000万元人民币(幸好不是dollars)。能完成的，年终奖励30万元人民币(要是dollars多好)；完不成的，只发11个半月的生活费。开完会出来，我们好几个人的衣服都被汗浸透了。”这位老弟的工作压力可谓大矣！一个季度的时间眼看就要“拜拜”了，这位老弟却“战果”不佳，他忧心忡忡地说：“不提工作还好，一提工作，横眼一瞄，让人晕得更快。大学同窗有的开公司，有的出国，眼看一个个富得冒油，而我……工作啊工作！我尽我的一切力量，但你可一定要让我年终闭着双眼睡个踏实觉呀！”

看了他的“自白”，不禁让人心寒。长期这样“睁着眼睛睡觉”，他能顶得住这沉重的压力吗？他实在是应该减减压了。

渴望生活得富足，是人正常的欲望，但不要使这欲望无限地加大。一位美国作家说：“在欲望上加一个屋顶。”他指出：“欲望的屋顶是自我的提醒，一种与自我设定的轻松、非正式、弹性十足的约定，”“要能说出‘多未必是好’或‘多并不会带给我快乐’、‘我已经够了’这类的话，是需要一点智慧的。”这位美国人说，实行这个策略，你会有一个美妙的人生，你的生活会很单纯，而且很好处理，你的压力自然减轻了。那位压力太大的老弟，应该考虑重新调整一下自己的工作和生活节奏，如果实在完不成定额，就拿那11个半月的生活费好了，实在不行，换个轻松一点的工作又有何不妥！不要因此承受沉重的心理压力：人总不能为了那30万元人民币而永远“睁着眼睛睡觉”。

其实，我们所承受的各种各样的压力，很多时候都是自己给自己加上的砝码。由于人们的心理承受力各不相同，压力对每个人可能造成的身心损伤程度自然也不同。社会生活的外因只是导火索，真正加剧人们心理压力的是自身的心理健康状态。要想减轻心理压力，就要加强自身心理状态的调适，然后想办法找出能使自己解脱的方式，永远与那些曾令自己不快的过去隔离，培育出自己新的可寄托的爱好。告诫自己要珍惜自己，不要因一些无故的压力放纵或抛弃自己，要学会积极地释放



压力，在释放中还要学会适应压力。

一天下班，走在回家的路上，一位老人迎面走来。那老人头发斑白，看样子有六十多岁。正当要移开视线时，却发现那老人嘴里正吃着一根圆溜溜的粉红色棒棒糖，并慢条斯理地踱着步子。我不禁哑然失笑，佩服起这位老人来，他是如此的率性而为，任凭那份童真淋漓尽致地表现在一根粉红色的棒棒糖上。飞驰而过的轿车在他身边卷起一片片落叶，步履轻盈的学生匆匆从他身边跑过，而他，还是沉浸在自己的世界里。

好一个潇洒自在的老人！

想想生活中，有多少次，我们为了顾及面子，让那难得的机会一再地逝去；多少次，我们为了顾及身份，掩藏了自己的本性，天天戴着面具生活；有多少次，我们为了顾忌别人的看法而没有做该做的事，却在事后追悔莫及，甚至还为此一生都背着一个十字架，日日遭受良心和道德的谴责；有多少次，我们为了顾忌那些本不该顾忌的一切而犹豫不决，裹足不前，浪费了光阴，铸成了大错……

事实上，我们的生活除了金钱、权力，还有许多东西。当你为挣钱忙得焦头烂额甚至脸顾不上洗饭顾不上吃时，为什么不一把甩开，到外面呼吸一下新鲜的空气，欣赏一下路边无名的小草？当你老也猜不透上司的想法时，为什么不干脆放下它，然后回家看看父母？当腼腆的你有了自己的想法的时候，就直截了当地提出来吧，不要在乎别人是否会认为那是多么的幼稚；当你想吃棒棒糖时，也不要犹豫，买下它，然后把它放入嘴中。

> 我们是在为自己活着！我们的身体里充满了大量的被压制的情绪，这一事实潜在的后果是：被压制的压力能够产生生理上的反作用，会直接把我们的身体击垮，使我们易于患病。所以，当我们累了的时候，就要给自己减减压。

记得给自己松绑

现代社会中，工作和生活的节奏不断加快，竞争也日益激烈。不停地奔波，拼命工作，却永无止境，如同奔跑在一条环形的跑道上——无论你怎样坚持，实际上却怎么也找不到起点，也永远没有终点。于是，人就不再成其为生活的人，已经变成了工作的机器——似乎只需要持续的工作就行了。

生活中，造成人们这种经常性精神紧张的原因，主要源于自身定力的缺乏。人们还不习惯松弛大脑，总是把注意力放在“下一步该做什么”上。进餐时，似乎忘记了口中佳肴的美味，却一味琢磨着“将会上什么甜点”，甜食端上餐桌后，又开始考虑晚餐后“晚上该做什么”。晚上，又思索周末的安排。

而下班后，当我们带着一身的疲惫回到家中，不是躺下休息片刻，陪家人聊聊天，而是立即打开电视查看股市信息；拿起话筒与人通话谈论第二天的工作安排；翻书开始阅读；或是开始打扫卫生……我们真的是害怕“浪费掉”哪怕只是一分钟的时间，我们似乎总是在为将来而生活，为幻想中的美好前景而生活。

但是，一个人如果神经总是绷得很紧，就会觉得日子平淡乏味，并且很容易产生“疲劳综合征”。因此，人生既需要努力拼搏，也要善于休息和娱乐，学会享受生活。

一位医生在给一位企业家进行诊疗时，劝他多多休息。这位企业家非常愤怒地抗议道：“我每天承担大量的工作，没有一个人可以分担一丁点儿的业务。医生，您知道吗？我每天都得提一个沉重的手提包回家，里面装的是满满的需要处理的文件呀！”

“那么，为什么晚上还要批文件呢？”医生非常讶异地问道。

“那些都是必须处理的急件。”企业家很不耐烦地回答。

“难道别人不可以帮助你吗？你的助手呢？”医生问。

“当然不可以！只有我自己才能正确地批示呀！而且我还必须尽快处理完，否则公司就无法运营下去了。”

“这样吧！现在我开一个处方给你，你不妨照着做。”医生有所决定地说道。

企业家听完医生的话，读一读处方的规定：每星期空出半天的时间到墓地一次，每次散步两小时。企业家非常怪异地问道：“为什么要我去墓地呢？”

“因为……”医生不慌不忙地问答，“我是希望你可以四处走一走，看一看那些与世长辞的人的墓碑。你不妨认真思考一下，他们生前也与你一样，认为全世界的事都得扛在双肩，可现在他们全都永眠于黄土之中，你或许有一天也会加入他们的行列，但是整个地球的活动还是永恒不断地进行着。而其他在世的人们仍是如你一般继续工作。我建议你站在墓碑前好好地想一想这些摆在眼前的事实。”

医生这番苦口婆心的劝说终于惊醒了企业家，他依照医生的指示，转移一部分职责，放慢生活的步调，他知道生命的意义不在于急躁和焦虑，他的心已经得到平和，也可以说他比以前活得更好，当然事业也蒸蒸日上。

是啊！“生活太累了！”经常听见有人喊了这样的一句话。生活在不缺吃不少穿的小康社会里，为什么有些人还会感觉活得太累呢？

刘敏以前是一名国企的庭院设计师，后来她放弃了这份工作，下海做起了自己的零售生意。她经营着各种各样的庭院装饰品，高档豪华，精美绝伦，而且式样从不重复，包括喷泉、工艺雕像、那些可以给鸟儿提供饮水的石雕，还有让人看得眼花缭乱的装饰草坪的桌椅器具。10多年来，她一星期工作5～6天，平均每天工作10～12个小时，这样拼命干下来，她的生意经营得倒是挺红火。

可是人又不是铁打的，长期的高度疲劳让她吃不消，她自己也承认一天到晚除了生意上的事，连考虑别的事情的时间都没有。跟其他做零售生意的人一样，她连停下来喝口咖啡的时间都少得可怜，午休时间

似乎没有休息的可能，因为一天中最忙的时间正是在中午。她想过雇一个全天工，可又觉得花不起钱；要是少费点儿钱请一位零工来帮忙的话，却又管不了什么事，真是两头为难，只好仍是自己忙忙碌碌。两年前她对一个朋友诉苦，她已经考虑放弃手里的生意了。

而她的这位朋友极力向她建议雇用一个零工，一星期里至少有2～3天在午休前后2～3小时里帮她料理生意。这样她既可以享受午休，又可以用空出来的时间查查账目，好好考虑生意该如何做下去。以前有很多纸上的工作需要在晚上停业后拿回家做，但现在这些事情在工作时间之内就能完成了。

带着疑虑与犹豫，她勉勉强强地听取了朋友的劝告，雇了一个零工来帮忙。开始时，就是在午休时间她也不得安心，担心这个担心那个。但后来她逐渐学会放心地离开店，找一个安静的地方坐下来，让工作一个上午后的疲惫慢慢消失，在体力与脑力渐渐恢复时，让新鲜的想法在清晰的头脑中迸发。过了一段时间，她注意到许多客户在庭院设计上需要她的建议，她的设计天才相当有市场。不久以后，她又经营起一家庭院设计咨询公司，虽然一周中只营业两三个下午，可生意很是兴旺。

庭院设计咨询公司的建立给她带来不少的机会。现在通过咨询业务她可以清楚地了解客户对庭院设计都有什么样的要求，这样就使得店里的装饰品与器具总能迎合人们的口味。不仅如此，现在她有更多的机会出去参观各种各样的庭院，有更多时间置身美景，呼吸新鲜空气。同时，她在设计方面的天才也愈加显露出来。

不用说，这家公司给她带来更多的盈利。她一小时付给零工10元，但设计公司和店铺平均一小时的利润比从前增长了120元。

不管你经营自己的生意还是在公司里任职，如果繁忙的工作压得你喘不过气的话，你就该给自己松绑了。

活得累的人，不妨试着给自己松绑，这样才能使自己从“活得累”中解脱出来，从而使自己生活得更加快乐和充实。

摆脱沮丧的情绪

很多人在遭遇了人生的失败或者不幸之后，就陷入无尽的悲痛、沮丧和自卑之中，甚至从此自暴自弃。让一个人面对不幸却能够若无其事一般，的确不可能，但是要想好好地生活下去，就必须及时控制自己的情绪，尽快从沮丧、悲观中逃离。

比尔在一家汽车公司上班。很不幸，一次机器故障导致他的右眼被击伤，经抢救还是没有保住，医生摘除了他的右眼球。

比尔原本是一个十分乐观的人，但现在却成了一个沉默寡言的人。他害怕上街，因为总是有那么多人看他的眼睛。

他的休假一次次被延长，妻子苔丝负担起了家庭的所有开支，而且她在晚上又兼了一个职，她很在乎这个家，她爱着自己的丈夫，想让全家过得和以前一样。苔丝认为丈夫心中的阴影总会消除的，那只是时间问题。

但糟糕的是，比尔的另一只眼睛的视力也受到了影响。比尔在一个阳光灿烂的早晨，问妻子谁在院子里踢球时，苔丝惊讶地看着丈夫和正在踢球的儿子。在以前，儿子即使到更远的地方，他也能看到。

苔丝什么也没有说，只是走近丈夫，轻轻抱住他的头。

比尔说："亲爱的，我知道以后会发生什么，我已经意识到了。"苔丝的眼泪就流下来了。

其实，苔丝早就知道这种后果，只是她怕丈夫受不了打击，要求医生不要告诉他。

比尔知道自己要失明后，反而镇静多了。连苔丝自己也感到奇怪。

苔丝知道比尔能见到光明的日子已经不多了，她想为丈夫留下点什么。她每天把自己和儿子打扮得漂漂亮亮，还经常去美容院，在比尔

面前，不论心里多么悲伤，她总是努力微笑。

几个月后，比尔说："苔丝，我发现你新买的套裙看起来很旧了！"苔丝说："是吗？"

她奔到一个他看不到的角落，低声哭了。她那件套裙的颜色在太阳底下绚丽夺目。苔丝想，还能为丈夫留下什么呢？

第二天，家里来了一个油漆匠，苔丝想把家具和墙壁粉刷一遍，让比尔的心中永远是一个新家。

油漆匠工作很认真，一边干活还一边吹着口哨。干了一个星期，终于把所有的家具和墙壁刷好了，他也知道了比尔的情况。

油漆匠对比尔说："对不起，我干得很慢。"

比尔说："你天天那么开心，我也为此感到高兴。"算工钱的时候，油漆匠少算了100美元。

苔丝和比尔说："你少算了工钱。"

油漆匠说："我已经多拿了，一个等待失明的人还那么平静，你告诉了我什么叫勇气。"

比尔却坚持要多给油漆匠100美元，比尔说："我也知道了原来残疾人也可以自食其力，生活得很快乐。"

油漆匠只有一只手。

一个身处逆境却依旧能够含笑的人，要比一个陷入困境就会立即崩溃的人，获益更多。身处逆境而乐观的人，才具有获得成功的潜能，要强于一般人。有很多人通常一处逆境，便立刻会感到沮丧，因此达不到他们的目的。

如果你在他人面前总是表现出郁闷不乐，就没有人愿意同你在一起，人们都会避而远之。无论你的境况多么的不利，你也应当努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。当一个人有勇气从黑暗中抬起头来，面向阳光的一面走去，以后便不会再有阴影了。

人在忧郁沮丧的时候，要尽量改变自己的环境。无论发生任何事情，对于使自己痛苦的问题，不要过多去思考，不要让它再占据你的心灵，而要尽量地想着最欢乐的事情。对待他人，也要表现出最仁慈、最诚恳的态度，说出最友善、最欢乐的话，要努力以欢乐的情绪去感染你



周围的人。这样做以后，思想上黑暗的影子必将离你而去，而那欢乐的阳光将会映照你的一生。

其实，当你控制住了自己的情绪，你已经做到了战胜不幸。下面的事情都会迎刃而解。相信自己，也相信上天会善待积极、乐观的人。

报复也会伤害自己的心灵

生活中，谅解可以产生奇迹，谅解可以挽回感情上的损失，谅解犹如一个火把，能照亮由怨恨复仇心理铺就的道路。

“宽容中包含着人生的大道至理，没有宽容的生活，如在刀锋上行走。孩子，如果美德可以选择，请先把宽容挑选出来吧！”富兰克林曾这么谆谆教诲人们。

美国前总统林肯曾对宽容做过很恰当的诠释。林肯对政敌向来以宽容著称，后来引起一位议员的不满，这位议员说：“你不应该试图和那些人交朋友，而应该消灭他们。”不料，林肯微笑着回答说：“当他们变成我的朋友时，难道我不正是在消灭我的敌人吗？”多么睿智的回答！当一个人用宽容把敌人转化为朋友，当一个人用宽容换来自身心灵的豁达，难道说他不是把最好的留给了自己吗？

其实，生活中更多的时候，宽容的受益人不是被宽容者，而是宽容者本身！报复别人无疑也在报复自己，因为报复的同时，自己的心灵也难以解脱！换句话说：宽容别人无疑也是释放自己！

有这样一个故事：

一个智者和一个朋友一起去旅行。经过一处山谷时，智者失足滑

落，幸而朋友拼命拉他，才将他救起。于是，智者在附近的大石头上刻下了一行字：某年某月某日，某某朋友救了某某一命。

两个人继续走了几天，来到一处河边，朋友跟智者为了一件小事吵起来，朋友一气之下打了智者一个耳光，于是智者跑到沙滩上写下了一行字：某年某月某日，某某朋友打某某一个耳光。

不久，他们回来了。有人好奇地问智者为什么要把朋友救他的事刻在石头上，而将朋友打他的事写在沙滩上？智者回答道："我永远都感激朋友救我，至于他打我的事，我会随着沙滩上字迹的消失，而忘得一干二净。"

印度著名的文学家泰戈尔也讲过一个故事：

一位画家在集市上卖画。有一天，他看见不远处前呼后拥地走来一位大臣的小少爷。画家知道这位大臣在年轻时曾经把画家的父亲欺辱、迫害得忧郁而死，画家的心底不由涌起一阵仇恨的情绪。但这位小少爷并不了解这一切。

这孩子被画家的作品深深吸引住了，他在画家的作品前流连忘返，不忍离去，他看中了其中一幅。画家却用一块布把那幅画盖住，并声称不卖给他。这位小少爷却是位痴情任性的人，对那幅画始终难以割舍，不能忘怀。从此以后，这孩子因为想得到这幅画而得了心病，日渐憔悴。

最后，他父亲出面了，表示愿意为这幅画付一笔高价。可是，画家宁愿把这幅画挂在他画室的墙上，也不愿意出售。他阴沉着脸坐在画前，自言自语地说，"这就是我的报复。"

每天早晨，画家都要画一幅他信奉的神像，这是他表示信仰的唯一方式。可是，慢慢地，他觉得这些神像与他以前的画的神像的形态日渐相异。这使他苦恼不已，他费尽心思地找原因，却毫无所获。后来，有一天，他惊恐地丢下手中的画，跳了起来：他刚画好的神像的眼睛，竟然是那位大臣的眼睛，连嘴唇也是那么的相似。他把画撕碎，高喊道："我的报复已经又回报到我的头上来了！"

就像家鸽总会回家，报复也总会回到自己的头上。生活就是这样，面对别人的伤害，刻意的报复往往结局并不乐观：最后的结果与其



说是报复了自己的敌人，不如说是更深地伤害了自己。

人非圣贤，要去爱自己的敌人也许真的有点强人所难，但出于自身的健康与幸福考虑，学会放弃报复、宽恕敌人，甚至忘却仇恨，也不失为是一种明智之举。

别让愤怒毁了你

1936年9月7日，世界台球冠军争夺赛在纽约举行。路易斯·福克斯的得分一路遥遥领先，只要再得几分便可稳拿冠军了，就在这个时候，他发现一只苍蝇落在主球上了，他挥手将苍蝇赶走了。可是，当他俯身击球的时候，那只苍蝇又飞回到主球上，他在观众的笑声中再一次起身驱赶苍蝇。这只讨厌的苍蝇破坏了他的情绪，而且更为糟糕的是，苍蝇好像是有意跟他作对，他一回到球台，它就又飞回到主球上来，引得周围的观众哈哈大笑。

路易斯·福克斯的情绪恶劣到了极点，终于失去了理智，愤怒地用球杆去击打苍蝇，球杆碰到了主球，裁判判他击球，他因此失去了一轮机会。路易斯·福克斯方寸大乱，连连失利，而他的对手约翰·迪瑞则愈战愈勇，终于赶上并超过了他，最后拿走了桂冠。第二天早上人们在河里发现了路易斯·福克斯的尸体，他投河自杀了！

所向无敌的世界冠军竟然被一只小小的苍蝇击倒了！真是太可悲了！其实这是完全可以避免的。当愤怒来临的时候，只要善于自我克制，做自己情绪的主人，不要让冲动把我们带到人生危机的边缘。俗语说得好："不能生气的人是懦夫，而不去生气的人才是聪明人。"

其实，愤怒是一种很正常的情绪，它本身不是什么问题，但不知

道如何表达愤怒则易出问题。对大多数人来说，适当有效地表达愤怒是很困难的。一般来说，我们要么肆无忌惮、漫无目的地发泄愤怒，要么是把愤怒埋在心底，任它发霉腐烂。暴雨倾盆的愤怒会对别人和自己造成伤害；而把愤怒强行压制下去也是行不通的，因为压抑的愤怒不会消失，它会以头痛、抑郁、无缘无故的妒忌等形式表现出来。

人有时需要宣泄，否则会造成压抑，但更多时候需要冷静，尤其是想对别人发脾气的时候，一定要克制自己的愤怒。有的人往往为了一点儿芝麻绿豆大的事情就大动干戈，造成很大的危害。

一位影星的忏悔：当时我很愤怒，没有克制住自己，打了人。其实在伤害对方的那一刻，我就后悔了。后来，我立即通过相熟的媒体向对方道歉，对方也接受了。我现在仍要对她说，我对不起她，伤害她是我不对。如果是现在，我不会那样，而会选择更好的方式来解决问题。但当时的冲动是避免不了的，不是因为当时没有现在成熟，而是因为当时根本看不清自己，到现在已经隔了一段时间，当然也就清醒了。

拿破仑·希尔幽默地讲述过一件他个人的经历，事情是这样的：

有一天，拿破仑和办公室大楼的管理员发生了一场误会。这场误会导致他们两人之间彼此憎恨，甚至演变成一种激烈的敌对情形。这位管理员为了显示他对拿破仑的不悦，当他知道整栋大楼里只有拿破仑一个人在办公室中工作时，他立刻把大楼的电灯全部关掉。这种情形一连发生了几次，最后，拿破仑决定进行“反击”。

某个星期天，机会来了，拿破仑到书房准备一篇预备在第二天晚上发表的演讲稿。拿破仑刚刚在书桌前坐好，电灯熄灭了。拿破仑立刻跳了起来，奔向大楼地下室。当他到达那儿时，发现管理员正忙得很，管理员把煤炭一铲一铲地送进锅炉内，同时一面吹着口哨，仿佛什么事都未发生似的。拿破仑立刻对管理员破口大骂达5分钟之久。最后，拿破仑实在想不出什么骂人的词句，只好放慢了速度。这时候，管理员站直了身体，转过头来，脸上露出开朗的微笑，并以一种充满镇静及自制的柔和声调说道：“呀，你今天有点激动吧，不是吗？”管理员的这句话就像一把锐利的短剑，一下子刺进拿破仑的体内。管理员既不会写也不会读，却在这场战斗中打败了他，更何况这场战斗的场合——以及武

器——都是拿破仑自己所挑选的。拿破仑暗自想着：我知道，我不仅被打败了，更糟糕的是，我是主动的，这一切只会更增加我的羞辱。我自认为是个高深心理学的学者，是"黄金定律"哲学的创始人，精通莎士比亚、苏格拉底、柏拉图、爱默生等人的作品，还有《圣经》；站在我对面的人对文学及哲学一无所知，却在这一次的口角之中把我打得惨败。

拿破仑转过身子，以最快的速度回到办公室。他再也没有其他事情可做了。当他把这件事反省一遍之后，即刻看出了自己的错误。但是，坦白来说，拿破仑却很不愿意采取行动来化解自己的错误。拿破仑知道，他必须忍受这个羞辱。必须向那个人道歉，内心才能平静。拿破仑费了很久的时间才做出这个决定。

拿破仑开始往地下室走去，但这一次比上次走得慢了很多。拿破仑不断地在思考，应该如何进行这第二次的行动，以便把羞辱减到最低程度。来到地下室后，拿破仑把那位管理员叫到门边。管理员以平静、温和的声调问道："你这一次想要干什么？"拿破仑说："我回来是为我的行为道歉的——如果你愿意接受的话。"管理员脸上又露出了那种微笑，他说："凭着上帝的爱心，你用不着向我道歉。除了这四堵墙壁，以及你和我之外，并没有人听见你刚才所说的话。我不会把它说出去的，因此，我们不如就把此事忘了吧。"

这段话对拿破仑所造成的羞辱更甚于他第一次所说的话，因为管理员不仅表示愿意原谅拿破仑，实际上更表示愿意帮助他隐瞒此事，不使它宣扬出去，以对他造成伤害。

拿破仑向管理员走过去，抓住他的手，和他握一握。拿破仑不仅是用手和那人握手，更用自己的心和他握手。在走回办公室的途中，拿破仑感到心情十分愉快，因为他终于鼓起勇气，化解了自己做错的事。

生活中很多人都很感性，生气也是很平常的事。但凡事要看开些，多想想高兴的事，这样才会心情开朗，也更有助于身体健康！

修心四　凡事要看开：

别总和自己过不去

生活是简单的，也是复杂的。对于真正享受生活的人来说，他们凡事都会看得开，因为他们都知道：你要是和自己过不去，那么生活也就跟你较劲；你要是善待自己，笑对人生，那么生活自然就还你一个简单快乐。

失意时要懂得心宽

人生偶有失意，在所难免，一向得意容易让人忘形；为失败哀怨，对现实不满也是无用之举，一切当以心宽化解之。

俗话说："不如意事常八九。"如此人生岂不让人伤心透了？否。有句话你是知道的，叫"好事多磨"。我们应该有这个信念：失意是一种磨炼的过程，心即使在冰冻三尺之下也不会凉的。

"比海更宽的是天空，比天空更大的是人的心灵。"生活不论如何折磨人，如何将你压缩在一个四方的小盒子里，但思维的空间是不受限制的，心灵的视野没有藩篱，无比宽广，任你驰骋。来去自如，生命的迷人之处就在这里！

站得高，你就看得远，赤橙黄绿青蓝紫，七彩人生，各色不同；酸甜苦辣咸，五种味道，各有所好；喜怒哀乐悲恐惊，七种情感，品之不尽。没有一帆风顺的人生。如果一生无挫折，未免太单调、太无趣、太乏味。没有失败的尴尬和忍辱，哪来成功的喜悦？

生活不是童话，生活中千丝万缕的困惑和烦恼总是缠着每一个人，令人难以释怀。这里面有亲人间生离死别的伤感，有为钱财多寡的斤斤计较，有对权力无休止的欲望，有朋友间的误会，有工作中的不如意，还有无明的困惑与遗憾。

大到人生的生死成败，小到日常的喜怒哀乐，人的一生有太多的困扰，如果这些困扰不能及时得到处理，就会在我们的生命中留下伤痕，日积月累就会形成疙瘩，这就是心结。世上有很多人被自己的心结所累，不得解脱，在日复一日的苦恼中，岁月也蹉跎而过。

人生的每一次升华，先要解开心结。你放下了心结，就不再为往事所扰，就会轻松起来。如果我们明白了这个道理，还有什么放不开

的呢？

几年前，一位名叫施利华的泰国企业家玩腻了股票，他转而炒房地产，他把自己所有的积蓄和从银行贷到的大笔资金投了进去，在曼谷市郊盖了15幢配有高尔夫球场的豪华别墅。但时运不济，他的别墅刚刚盖好，亚洲金融风暴出现了，他的别墅卖不出去，贷款还不起，这位企业家只能眼睁睁地看着别墅被银行没收，连自己住的房子也被拿去抵押，还欠了一大笔债务。

这位企业家的情绪一时低落到了极点，他怎么也没想到对做生意一向轻车熟路的自己会陷入这种困境。

几经周折，他才放下面子，决定重新白手起家。他的太太是做三明治的能手，她建议丈夫去街上叫卖三明治，企业家经过一番思索答应了。从此曼谷的街头就多了一个头戴小白帽、胸前挂着售货箱的小贩。

昔日亿万富翁沿街卖三明治的消息不胫而走，买三明治的人骤然增多，有的顾客出于好奇，有的出于同情。许多人吃了这位企业家的三明治后，为这种三明治的独特口味所吸引，经常买他的三明治，回头客不断增多。如今这位泰国企业家的三明治生意越做越大，慢慢地走出了人生的低谷，重新创造出了辉煌的业绩。

几年来，施利华以自己不屈的奋斗精神赢得了人们的尊重。在1998年泰国《民族报》评选的“泰国十大杰出企业家”中，他名列榜首。作为一个创造过非凡业绩的企业家，施利华曾经备受人们关注，在他事业的鼎盛期，寻常人想见一见他，得反复预约。而今却重新开始，虽然沿街卖三明治不是一件怎样惊天动地的大事，但对于过惯了发号施令的施利华来讲，无疑需要极大的勇气来放下过去的心结。

生活最后成就了施利华，它掀翻了一个房地产经理，却扶起了一个三明治老板，让施利华重新收获了生命的成功。人的一生会碰上许多心结，这些心结多种多样，比如名誉、面子、地位、身份等。它们完全取决于一个人的心性，放下心结的一刻，海阔天空，幸福就在你的手中。

心结困顿了我们的心灵，破坏了我们的情绪，让我们看不到身边的美景，享受不了人生的快乐，徒然增添了许多不必要的烦恼。人生如

果背负太多的东西，就不可能走好，也不可能走远。放下心结，你才能释然，也才能够体会到快乐。

因此，人在失意时要懂得放下心结，凡事要看开，这样才会活得更快乐。缺少阳光的日子很忧郁，你要学会说“没什么”，失去朋友的生活很寂寞，你要学会说“没什么”。

总之，失意在所难免，权且把心放宽。

自己心上的疙瘩只有自己亲自动手方可解开，自己才是起决定作用的因素，因此，人在失意时要自己想得开看得开才行。

怎样迈过人生六个坎

能够放弃是一种跨越，当你能够放弃一切，做到简单从容地活着的时候，你人生中的那道坎也就过去了。

人从出生、成熟、衰老到死亡，就那么几十个春秋。也就是那么几个“坎”，眨眼的工夫就过去了。

二十岁之前谈梦。人自母体分离出来，初谙世事至少要十四五年，而初谙世事并不意味着成熟，很多想法都很浪漫，有些近似童话。所以，这个季节经常做梦，梦见自己会飞，梦见自己成为心目中的偶像。同学之间、朋友之间谈论的话题也往往与现实离题万里。在这段花季年华里，一切都是浮动的，一切都是彩色的。

二十岁以后谈理想。二十岁是迈入大人行列的第一道门坎，以前的彩色梦幻渐渐淡化，在现实面前，开始走向成熟，也开始有了人生的目标。但二十岁的抱负却又气吞山河，有些不切实际。所以，我们说人到二十岁已经长大了，但绝对不意味着已经成熟。总之，二十岁时，已

经有了向前跋涉的目标，少了很多梦幻色彩。

上了三十岁谈责任。三十而立于今人来说也许为时尚早，以现代平均寿命计，人生尚未过半，少年得志毕竟不是这个世界的多数。但三十岁已是成熟的人了。至少已经确立了自己的人生坐标和基点。在这个阶段，世界会把很多重担压在你的肩头，你无可逃避也别无选择地要背着这些重担往前走。人生由此便多了一种沉甸甸的东西——责任，因之人生的内涵也丰富起来。结婚了需要有个爱巢栖息爱情，儿女出世了要拼力哺育，父母老了要尽赡养之责，还有，工作的担子也加重了……这一切责任，都得30岁的你一个一个地去履行，没人能够替代你。这个时候，一切言谈行为都变得那么实在。

四十岁谈事业。迈过四十岁沟坎，人已如日中天了，此刻有志者已经事业有成，即使是平凡之辈，积蓄也开始殷实。人的生理心理也已熟透，万事都有主张，一切责任也因为时光流淌而减负了。也许父母已经过世，儿女也快自立。这个时候，人通常会像爬上一道高坡一样，长长地舒口气。然而当回头看时，才发觉前些年为自己活得太少。于是，发展自己便成了这个阶段的主旋律。

五十岁开始谈经验。孔子说“五十而知天命”，此刻对于人来说应该是尘埃落定的时候了。优胜者已经胜出，淘汰者已经出局。那么，优胜者便领受无限风光，淘汰者只好独尝出局的悲哀。无论优或劣，都会明白成败的原因。而大局已定已难更改，优胜与淘汰的总结成了宝贵的经验，化作了后人的财富。

六十岁以后谈往昔。衰老是人类不可抗拒的自然法则。人老了就力不从心了，即使想大展宏图也难于展翅了。此刻的成功者可以享受他自己创造的成果，失败者也只好独饮他自酿的苦酒了。好汉不提当年勇也好，蹉跎一生不堪回首也罢，岁月刻在自己身上和心上的痕迹是无法抹杀的。夕阳苦短，来日无多，不再思考前景的辉煌，但回首昔日的风光或坎坷，多少能激活生命的潜力，保持旺盛的活力。

一辈子就这样走过来了，不管辉煌还是平凡，都得一个一个坎地迈过。当然，怎样迈，迈得成功与否，都得由你自己来完成，而围绕着人生的一切都离不开去选择，去放弃。

无法改变什么，就安心接受吧

一位很有名气的心理学教师，一天给学生上课时拿出一只十分精美的咖啡杯，当学生们正在赞美这只杯子的独特造型时，教师故意装出失手的样子，咖啡杯掉在水泥地上成了碎片，这时学生中不断发出了惋惜声。教师指着咖啡杯的碎片说：“你们一定对这只杯子感到惋惜，可是这种惋惜也无法使咖啡杯再恢复原形。今后在你们生活中发生了无可挽回的事时，请记住这只破碎的咖啡杯。”

这是一堂很成功的素质教育课。

在荷兰阿姆斯特丹，有一座15世纪的寺院，寺院的废墟里有一个石碑，石碑上刻着这样一句让人过目不忘的题词：“事必如此，别无选择”。

命运中总是充满了不可捉摸的变数，如果它给我们带来了快乐，当然是很好的，我们也很容易接受。但事情却往往并非如此，有时，它带给我们的会是可怕的灾难，这时如果我们不能学会接受它，如果让灾难主宰了我们的心灵，那生活就会永远地失去阳光。

我们每个人迟早要学会这个道理，那就是我们只有接受并配合不可改变的事实。“事必如此，别无选择”，这并非一堂容易的课程。即使贵为一国之君也不能不常提醒自己。英王乔治五世在白金汉宫的图书室就挂着这句话：“请教导我不要凭空妄想，或作无谓的怨叹。”哲学家叔本华曾表达过相同的想法：“逆来顺受是人生的必修课程。”

显然，环境不能决定我们是否快乐，我们对事情的反应反而决定了我们的心情。

只要我们都能度过灾难与悲剧，并且战胜它。也许我们察觉不到，但是我们内心都有更强的力量帮助我们度过。我们都比自己想的更坚强。

科学家塔克斯总是说：“人生加诸我的任何事情，我都能接受，只除了一样，就是瞎眼。那是我永远也没有办法忍受的。”然而，在他60多岁的时候，他患了白内障，他最害怕的事情终于发生了。塔克斯在自怨自艾了半年后，突然醒悟道：“我发现自己能承受失明，即使是我五种感官完全丧失了，我还能够继续生存在我的思想里，在思想里看，在思想里生活。”

为了恢复视力。塔克斯一年之内接受了12次手术，他知道没有办法逃避，唯一能减轻痛苦的办法就是欣然承受。

这件事使他了解到生命所能带给他的没有一样是他不能忍受的，对于现实他自己是这样说的：“瞎眼并不令人难过，难过的是你不能忍受瞎眼。”

没有人有足够的精力，既能抗拒不可避免的事实，又能创造一个新的生活。你只能选择一个，你可以在那不可避免的暴风雨下弯曲身体，或者因抗拒它们而被摧折。也就是说，当我们无法改变失败和不幸的厄运时，要学会接受它，适应它。事情本身并不能使我们快乐或悲伤，我们的反应才能决定我们的悲欢。

拉莎·本哈特曾是全世界最受观众喜爱的女演员，但是，她在71岁那年破产了，而她的医生又在此时告诉她必须要锯掉她那条因为摔伤而染上静脉炎的腿。医生在说完这一切后很担心地看着拉莎，怕她接受不了。然而，事实却出乎他的意料，拉莎只是看了他一阵子，然后很平静地说：“如果非这样不可的话，那就只好这样了。”

当她被推进手术室的时候，她的儿子站在一边痛哭，她朝他挥了挥手，温和地说：“不要走开，我马上就回来。”在去手术室的路上，她一直背着她曾演过的一场戏中的台词，有人问她这么做是不是为了给自己鼓气。而拉莎却说：“不是的，是要让医生和护士高兴，他们受的

压力可大得很呢。”

手术后，拉莎·本哈特还继续环游世界，进行演说，使她的观众又为她疯狂了7年。

拿破仑有一句名言：“要想靠自己的积极心态生活，必须要面对和分析眼前的事实，从中找到自己的出路。”

当美国著名的成功学大师拿破仑·希尔还是一个小孩的时候，有一天，他和几个朋友一起在一间荒废的老木屋的阁楼上玩。当他从阁楼爬下来的时候，先在窗栏上站了一会儿，然后才往下跳，那时他左手的食指上带着一个戒指。当他跳下去的时候，那个戒指勾住了一根钉子，把他整根手指拉脱了下来。

他尖声地叫着，吓坏了，还以为自己会死掉。可是在他的手好了之后，他就再也没有为此烦恼过。再烦恼又有什么用呢？他接受了这个不可避免的事实。现在，他根本就不会去想——他的左手只有四个手指头。

有一次，拿破仑·希尔碰到一个在办公大楼里开货梯的人。拿破仑·希尔注意到他的左手被齐腕砍断了。拿破仑·希尔便问他少了那只手会不会觉得难过，他说：“噢，平常我根本就不会想到它。只有在要穿针的时候，才会想起这件事情来。”

在漫长的岁月中，每个人都会碰到一些令人不快的事情，它们既是这样，就不可能是他样。你可以把它们当做一种不可避免的情况加以接受，并且适应它，或者你可以用忧虑来毁了你的生活，甚至最后可能会弄得精神崩溃。

哲学家威廉·詹姆斯说：“要乐于接受必然发生的情况，接受所发生的事实，这是克服随之而来的任何不幸的第一步。”

的确，面对一些不可改变的事实，你不可能改变这些事实，但是你可以改变自己。

在一次意外的事故之后约翰头颈以下的身躯再也不能动了。这个年轻的丈夫和父亲要面对的是无比艰辛的日子，但没有人比他更坚强。

他说：“我认识到我所遇到的意外是逃避不了的事，它会一生如影随形地跟着我。我已学会接受现在的我，而非我所期望的我。有时在

超级市场坐着电动轮椅在货架中穿行时，小朋友会瞪着好奇的眼睛望着我，但我只要向他们笑笑或眨一下眼就可以应付了。有一次，一个小朋友还对我说：‘哇，你真勇敢啊！’”

约翰今天所做的，并不局限于和小朋友打招呼，他有自己的生意。他为附近的酒店安排专业的保洁服务，他又在教堂的电话辅导中心当义工。约翰找到了新的希望。

有时候，当我们确实处于恶劣的客观环境中，无力也无望改变现实时，那么，我们要做的就是乐观地去接受它。因为，事情既然如此，就不会另有他样。

凡事多往好处想

人一辈子，不顺心的事谁不会遇到呢？如果事情已成定局，无可更改，那就想开一点，坦然去接受，这才是真正的勇者和智者。

温森德是阿根廷著名的高尔夫球手，在一场比赛中他赢得了一笔可观的奖金，当他拿着支票，准备回俱乐部的时候，一位年轻的女子走上来，向他哭诉，说自己的孩子得了重病，医生说如果再筹不够医疗费用，孩子的生命就保不住了。

温森德一听二话没说，掏出笔就在刚刚赢得的支票上飞快地签了名，然后塞给了那个女子说：“这是我参加比赛的奖金，祝可怜的孩子走运！”

过了几天，温森德的一个朋友问他是否遇到了一个自称孩子病得很重的女子，并且给了她一张支票？温森德点头称是，并问：“你知道那个孩子的情况，他现在的病情怎么样了？”

他的朋友说："我不得不告诉你一个坏消息，那个女子是个骗子，她根本就没有结婚，更不可能有什么病得很重的孩子！你给她骗了。"

他的朋友以为他会很生气，很沮丧，但是他却急迫地问："哦？你是说根本就没有一个小孩子病得快要死了？"

当得到了确认后，他说："谢天谢地，这真是一个好消息。"

中国台湾作家林清玄写过的一篇散文名叫《常想一二》，文章说林清玄曾为朋友题字"常想一二"，朋友问是什么意思，林清玄说："俗语说人生不如意事，十有八九，我们生命里面不如意的事占了绝大部分，因此，活着本身是痛苦的。但扣除八九成的不如意，至少还有一二成是如意的、快乐的、欣慰的事情，我们如果要过快乐人生，就要常想那一二成好事，这样就会感到庆幸、懂得珍惜，不致被八九成的不如意打倒。"

人的心态是随时随地都可以转化的，有时可以转好，有时可以转坏。如果你想好事时，心情就立即可以变好，如果你想坏事时，心情马上就可以变坏。

美国著名的心理学家威廉·詹姆斯说："我们这一代人最重大的发现是：人能改变心态，从而改变自己的一生。"人生的成功或失败，幸福或坎坷，快乐或悲伤，完全是由人自己的心态造成的。因为我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们。

凡事从好处想，就会看到希望，有了希望才能增添我们生活的勇气和力量。

古时有一位国王，梦见山倒了，水枯了，花也谢了，便叫王后给他解梦。王后说："大势不好。山倒了指江山要倒；水枯了指民众离心，君是舟，民是水，水枯了，舟也不能行了；花谢了指好景不长了。"国王惊出一身冷汗，从此患病，且愈来愈重。一位大臣要参见国王，国王在病榻上说出他的心事，哪知大臣一听，大笑说："太好了，山倒了指从此天下太平；水枯指真龙现身，国王，你是真龙天子；花谢了，花谢见果子呀！"国王全身轻松，很快痊愈。

有些人总是喜欢说，他们现在的状况是别人造成的，环境决定了

他们的人生位置，许多事情他们无法摆脱，也不能往好的方向想。这是因为他们从未真正地往好的方面想过，他们总是悲观失望，有时即使有好的想法，也马上会被自己所否定。说到底，如何看待人生，全由我们自己决定。

生活中很多情况就是如此，只要转变一下思考方式，改变了看问题的心态，结果就会大大不同。

圣诞节前夕，甘布士欲前往纽约。妻子在为他订票时，车票已经卖光了。但售票员说，只有万分之一的机会可能会有人临时退票。甘布士听到这一情况，马上开始收拾出差要用的行李。妻子不解地问："既然已没有车票了，你还收拾行李干什么？"他说："我去碰一碰运气，如果没有人退票，就等于我拎着行李去车站散步而已。"等到开车前三分钟，终于有一位女士因孩子生病退票，他登上了去纽约的火车。在纽约他给太太打了个电话，他说："我甘布士会成功，就因为我是个抓住了万分之一机会的笨蛋，因为我凡事从好处着想。别人以为我是傻瓜，其实这正是我与别人不同的地方。"

凡事都往好处想，做人也会开心的！凡事都往好处想，说起来容易，做起来难！有些人活在世上，恰恰总是把事往坏处想，结果也使自己整天处在高度紧张、猜疑、惊恐、戒备、争斗之中，具有这种心理状态的人，还能开心吗？把事情往好处想，这是开心的一个秘诀！

无论遭遇了什么，都要想开一点。只要我们凡事多往好处想，就能把快乐的钥匙握在自己的手里。

不要太苛求完美，缺憾也是一种美

当爱神维纳斯裸露的躯体、残缺的断臂展示在世人的面前时，人们感叹的并不是她美中不足的缺憾。据说维纳斯出土时，因为缺少手臂，当时的著名雕塑家们就举行了一场重新塑造手的比赛。但是做了许多个方案之后，人们统一认为，没有手臂的维纳斯，比起有各种手臂的维纳斯更美丽。直到现在也没有人对她的美提出过异议，相反，她身上的缺憾引发了无尽的遐想……

当我们在追求完美的时候，当我们因为不够完美而心情不爽的时候，常常忽略了缺憾其实也是一种美，是上天赐给我们的另一种恩惠。

坦然接受生活中的不完美，对于一切缺憾泰然处之，才是快乐生活、取得成功的正确思维。

在日常生活中，不能容忍美丽的事物有所缺憾，是存在于人群之中的一种普遍思维。大多数人认为，追求尽善尽美是理所当然的。但他们从来没有想过，正是这种似乎无关紧要的想法，给人们的生活带来了巨大的压力。

心理学研究证明，试图达到完美境界的人与他们可能获得成功的机会，恰恰成反比。这是因为追求完美会给人带来莫大的沮丧、焦虑和压抑，事情才刚刚开始，他们便担心失败，担心干得不够漂亮而辗转不安，这就妨碍了他们全力以赴去取得成功；而一旦遭到失败，他们就会异常灰心，想尽快从失败的境遇中逃避开去，他们没有从失败中获取任何教育，而只是想设法让自己避免尴尬的场面。

完美只是一种理想，人生不可能没有缺憾。但我们不能放弃自己，也不能不切实际地追求完美，就连那些为世人称颂的名人伟人、大

师、艺术家也都不是十全十美的。

声名赫赫的英国物理学家牛顿，花费了20多年的时间和精力试图证明上帝的存在，并要从上帝那里找到天体运行的推动力，致使他的后半生一无所成，令人扼腕惋惜。

电影艺术大师卓别林创造了深刻而生动的喜剧艺术形象，但他却极力反对有声电影。

创立了相对论的20世纪伟大的科学家爱因斯坦，他的智慧带来了科学思想的革命，却不能处理好自己的家庭关系。

创作了《蓝色多瑙河》等许多著名圆舞曲的圆舞曲大王约翰·施特劳斯，实际生活中的他与众人想象中的活泼形象完全不同：他并不会跳舞，而且动作极其笨拙；他还害怕阳光，非常胆小；也害怕黑暗，不敢独处；没有半点幽默感。

大量事实证明，这个世界是不完美的，人生也不可能尽善尽美，在宇宙中显得极其渺小的人类又怎么可能毫无“瑕疵”呢？

有一个小木轮的故事：

一个小木轮，有一天忽然发现自己身上少了一块木片，为了补上这一缺憾，它决定去寻找一块和自己丢失的一样的木片。

于是，它开始了长途跋涉，但由于缺了一块，不够圆，所以走得非常慢。这时正值春暖花开的季节，路边的风景非常美，五颜六色的花点缀在绿色的田野里，空中还有鸟儿在歌唱。小木轮边走边欣赏风景，不知道就这样走了多久，它终于发现了一块和自己的缺口一样的木片，它高兴地将其装在身上，这下完美了，它想。

然后，小木轮重新出发了，没有了缺憾的它自然走得飞快，它开始为自己的完美欢呼。可是，没过多久，它就泄劲了，因为它再也没有时间和机会欣赏路边的野花，聆听小鸟的歌唱了，单调的赶路让它感觉枯燥和乏味。于是，经过再三思量，它还是将木片卸了下来，带着缺憾慢慢上路，快乐的心情又回来了。

因为少了一块木片，小木轮看到了美丽的风景，缺憾反倒成了一种恩惠。而在艺术界，有的评论家甚至提出：“完美的趣味本身就是一种局限，单调的美容易使人淡忘，而一些缺点往往起到震撼心灵的作



用，使创作更加生动真实。”的确，完美与缺憾本身就是相对存在的，如果没有缺憾又如何能显出完美的魅力？就像如果没有沙漠，人们就不会产生对绿洲的期待。

事实虽是如此，但是缺憾并不受人欢迎，我们都在追求所谓的完美，想要拥有完美的亲情，想要拥有完美的爱情，更想拥有一个完美的人生。只是日有东升西落，月有阴晴圆缺，就连星星也有陨落，也就是说真正意义上的完美并不存在。但是，也正因为有了缺憾，我们才看到了人生的另一种风景。

没有“瑕疵”的事物是不存在的，盲目地追求一个虚幻的境界只能是劳而无功。我们不妨问一问：“我们真的能做到尽善尽美吗？”既然不行，我们就应该尽快放弃这种想法。

生气不如争气

哲学家康德说过：生气就是拿别人的错误来惩罚自己。世界上没有过不去的火焰山。也许生活给了我们太多磨难，但与其用痛苦一遍一遍地折磨自己，何不试着绕开它，去做个聪明的人，做个善待自己的人呢？

生活中有的人生气，是因为蒙受了耻辱，有的人甚至会因生气而失去理智，结果于人于己都不利。其实，生活是自己创造的，心情是自己营造的，生气不如争气，只有这样你才能活出生命的色彩。

人活着一定要有尊严，一个人的尊严如果被侵犯了，是不是要立刻反击呢？如何对待和认知这种耻辱，是一个很有必要认真思考的问题。每个人都希望被人重视，受人尊重，受人欢迎，但有时又难免被人

嘲弄，受人侮辱，遭人排挤。生活给了我们快乐的同时，也给了我们伤痛的体验。这就是生活，这就是我们需要面对的人生。

在你蒙受耻辱的时候要冷静对待，既不要让欺负你的人觉得你软弱好欺，也不要冲动做出让自己后悔的事。生气不如争气，争气就是要知耻而后勇，去努力，去奋斗，改变自己的现状。这是一个正确的人生态度。

有人问规模宏大的纽约劝业银行创始人佛勒：“你成功的秘诀是什么？”佛勒回答：“用努力来发泄胸中怒气。”纽约劝业银行就是佛勒为了争一口气创办起来的。

有一次，佛勒与某大银行的一位经理见面时，偶然说起他想在长岛设立一家银行，若能如愿以偿，将来生意一定发达，前途无可限量。但是那位经理怎样回答他呢？他不但对这个计划不加半点评论，而且露出十分轻蔑的样子说：“好啊！只要你活得够长，也许有一天，你是可以在这里开一家银行的。”说着便起身告辞。

佛勒后来告诉别人说：“当时我听了他的冷言冷语，不觉燃起万丈怒火，这是什么话？这不是等于说我是一个庸碌无能、怠惰成性、专等机会的人吗？这不是等于讥讽我这辈子也开不了银行吗？这样大的耻辱，岂是一个堂堂男子所能忍受的？好，我立刻打定主意，尽快着手开设一家银行给他瞧瞧，而且非要让我的银行营业额超过他的纪录不可。我真的这样做了，而且不到四年，我们银行的存款数额果然已经超过他的一倍以上。”

很多人的成功来自于现实生活的刺激，在外力的作用下产生了求胜欲望。刺激越深越痛，心中激起的愤懑、愤恨与反抗精神就会越强烈，就会做出一些超常规的行动，激发起超常规的能力。当你受到耻辱时，要善于利用这种自尊力量来激励、鞭策自己。

重庆小天鹅集团董事长廖长光，当初家境普通，曾下乡做过八年知青，回城后在重庆城建局当电工，娶何永智为妻。何永智在家中排行老七，人称“七妹”，当时她在重庆的六一儿童鞋厂担任设计师。

何氏七姊妹，六个嫁得如意郎君，只有廖长光身份低微。何永智在七姐妹中尤为靓丽，在当地是出了名的美女，廖长光因此备受众人排

挤，境况难堪。廖长光受此刺激，发誓创业以出人头地。

1982年，廖长光用卖房所得的3000元买下重庆八一路“好吃街”上一家16平方米的临街店面，经营火锅生意，妻子何永智将小店取名为“小天鹅”。一开始生意很不顺利，没有赚到钱反而亏本不少。

廖长光在妻子的理解与帮助下，坚持不懈，专力创新，数月后开发出迥异于传统重庆麻辣味火锅的荔枝味火锅，这才开始扭亏为盈。继而廖长光又开发出后来风靡大江南北的重庆鸳鸯火锅，事业开始更上一层楼，先后在天津、北京、上海、广州等地开设了分店或加盟店，甚至飞越重洋，到美国的西雅图等城市落户，“小天鹅”成为拥有100多家企业、涉及多种行业的跨国集团。

人活着就要为自己争一口气。与其总是生别人的气，不如学会自己跟自己斗一口气。起点低？我要高给自己看看。事不顺？我要顺给自己看看。要争气就得有志气，光有志气还不够，还要将它化成一股激励自己不断进取的力量，这样才能获得成功。

生气不如争气，争气就是知耻而后勇，去努力，去奋斗，努力改变自己的现状。

人生没有过不去的坎

很多人整天抱怨条件比别人差，运气没有别人好，没有出生在好的家庭里……其实，这些都不足以限制你成为一个成功的人。主要还在于你的想法，是你把自己限制在一个小圈子里，而成功和失败之间没有不可逾越的鸿沟。只要你的人生有过成功，失败就并不可怕。

一夜之间，一场雷电引发的山火烧毁了美丽的“森林庄园”，刚

刚从祖父那里继承了这座庄园的保罗·迪克陷入了一筹莫展的境地。他经受不住打击，闭门不出，茶饭不思，眼睛熬出了血丝。

一个多月过去了，年逾古稀的外祖母获悉此事，意味深长地对保罗说："孩子，庄园成了废墟并不可怕，可怕的是，你的眼睛失去了光泽，一天一天地老去。一双老去的眼睛，怎么能看得见希望……"

保罗在外祖母的说服下，一个人走出了庄园。他没有目的地在街上闲逛，在一条街道的拐弯处，他看到一家店铺的门前人头攒动，原来是家庭主妇们正在排队购买木炭。那一块块躺在纸箱里的木炭让保罗的眼睛忽然一亮，他看到了希望。

在接下来的两个星期里，保罗雇了几名烧炭工，将庄园里烧焦的树木加工成优质的木炭，送到集市上的木炭经销店。结果，木炭被抢购一空，他因此得到了一笔不菲的收入。然后他用这笔收入购买了一大批新树苗，一个新的庄园初具规模了。几年以后，"森林庄园"再度绿意盎然。

一个人最重要的是"别让眼睛老去"，这样才不会让心灵荒芜。当意外的苦难向我们袭来时，当我们被忧愁压得无暇喘息时，不要惧怕，伸出手，拨开心头那团云翳，天上的太阳自然就会明亮地照进我们的心田。凭着坚信的理念和梦想，在绝处寻找生机，而不是用死亡拒绝面对的难题。

有一个非常有意思的寓言：话说两条欢天喜地的河，从山上的源头出发，相约流向大海。它们各自分别经过了山林幽谷、翠绿草原，最后在隔着大海的一片荒漠前碰头，相对叹息。

若不顾一切往前奔流，它们必会被干涸的沙漠吸干，化为乌有；要是停滞不前，就永远也到达不了自由、无边无际的大海。云朵闻声而至，向它们提出了一个拯救它们的办法。

一条河绝望地认为云朵的办法行不通，拒绝了云朵的提议，宿命地流向前方，被无情的沙漠吞噬了；另一条河则不肯就此放弃投奔大海的梦想，毅然化成了蒸气，让云朵牵引着它飞越沙漠，终于随着暴雨落在地上，还原成河水流到大海。

在面对生活的困境时，我们都可以选择当第二条河，要有着自己

的理想，要寻找生机。

有一名乳癌病患者，她透露自己当初在被推入手术房的那一刻，不断地和上帝“讨价还价”，祈求上帝让她多活10年，待她那两个年幼的孩子年长一些，再来把她带走。

在那一刻，孩子成了她活着的最大意义。为了孩子，她积极乐观地面对病魔，一路走来已有12年，而上帝也未向她“讨债”。她说，患病后认识的另一名女士就没这么幸运了。虽然病情相似，但她却因丈夫离开，生活失去了重心而自怜自艾，自动放弃与病魔搏斗。面对死神的挑战，患病不到五个月的她选择弃权，像极了在沙漠中干涸的第一条河。

反观前者，从最初难以接受地不断质问：“为什么是我？”到现阶段自适豁达地面对自己的病情，她显然已飞越过生命中干旱的沙漠，尝到了生命泉源的甘甜。

只要你放缓脚步，懂得在喧闹过后，于沉淀的平静中，换个观点看待周围的人和事，或许你就可以借他人的生活经历，咀嚼出生命的真味。

在面对生活的困境时，我们都可以凭着自己信念和梦想，在绝处中寻找生机，而不是用死亡来拒绝面对难题。

很多烦恼都是我们自找的

生活中，人一旦被烦恼笼罩住，那他的生活将苦不堪言。烦恼到底躲在哪里？我们又将如何摆脱烦恼呢？

有位88岁高龄的老太太活得非常轻松悠闲，用她自己的话说，快乐其实很简单：“第一是不要拿自己的错误惩罚自己；第二是不要拿自

己的错误惩罚别人；第三是不要拿别人的错误惩罚自己。有这么三条，人生就不会太累。”多么朴素的心语啊！

道出这“人生幸福三诀”的老太太，名叫张允和。她可是位大有来历的知识女性。她的夫君是著名的语言学家周有光，有人说：“周有光的平和宁静与广阔深邃，会让你不由自主地联想到无边无际的大海。”她的妹夫是由她玉成美事的大文豪沈从文。而张允和本人，曾颠沛流离，曾死里逃生，是人生的苦难与坚信使她大彻大悟，道出了这“人生幸福三诀”。

“不要拿自己的错误惩罚自己”，扪心自问一下，人间有多少烦恼是自己同自己过不去？人非圣贤，孰能无过？如果一有过错，就终日沉陷在无尽的自责、哀怨、痛悔之中，那么，其人生的景况就会像泰戈尔所说的那样：不仅失去了正午的太阳，而且将失去夜晚的群星。

“不要拿自己的错误惩罚别人”，这样浅显的道理谁都明了，但知易行难。人们都会为自己的过错而痛悔，但不少人痛悔归痛悔，受伤的虚荣心却还要疯狂地寻找能够掩饰伤口的更大虚荣。于是，他就情不自禁地要去惩罚别人，而那些无辜地受到惩罚的“替罪羊”，或迟或早势必都要奋起自卫。这样“拿自己的错误惩罚别人”，人生岂能不累？因此，“不要拿自己的错误惩罚别人”，并不是一种很容易达到的境界，它需要“胸藏万壑凭吞吐”的大器量。

“不要拿别人的错误惩罚自己”，许多人也许骄傲地说，这不是对我的写照。然而，事实却显现出：未必！如果不拿别人的错误惩罚自己，那怎么会不时生发出这样一些邪念：他都敢贪污受贿，我又何必清廉自守？他都敢男盗女娼，我又何必故作清高？芸芸众生们，谁也不要嘴硬，我们何尝不会拿别人的错误惩罚自己呀！正是这种惩罚，使我们感到活得很累。

这“幸福三诀”是对人生的领悟，是一种生活智慧，非有丰富的阅历、宽广的胸怀才能总结出。如果我们也以此来指导生活，相信一定能活得坦荡、从容。

其实，人世间很多烦恼都是我们自己制造的，它们就像一张无形的大网，藏在人们心里，一不留神它就会出来网走我们的快乐和好心



情，所以千万不要自寻烦恼，也不用今天就急着解决明天的难题。

有这样的一个故事说，一个年轻人四处寻找解脱烦恼的秘诀。

一天，他来到一个山脚下，只见一位牧童骑在牛背上，吹着悠扬的横笛，逍遥自在。

年轻人走上前去询问："你看起来很快活，能教给我解脱烦恼的方法吗？"

牧童说："骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼也没有了。"年轻人骑上了牛背，吹响了笛子，不灵！于是他又继续寻找。

年轻人来到一条河边，看见一位老翁坐在柳荫下，手持一根钓竿，正在垂钓。他神情怡然，自得其乐，年轻人走上前去鞠了一个躬："请问老翁，您能赐我解脱烦恼的办法吗？"

老翁看了他一眼，慢声慢气地说："来吧，孩子，跟我一起钓鱼，保管你没有烦恼。"

年轻人试了试，还是不灵。

于是，他又继续寻找。不久，他来到一个山洞里，看见洞内有一个老人独坐在洞中，面带满足的微笑。

年轻人深深鞠了一个躬，向老人说明来意。

长髯者微笑着摸摸长髯，问道："这么说你是来寻求解脱的？"

年轻人说："对对对！恳请前辈不吝赐教。"

老人笑着问："有谁捆住你了吗？"

"没有。"

"既然没有捆住你，又谈何解脱呢？"

生活中，是我们自己捆住了自己。好多人都这样假设：假如变成这样要怎么办？假如变成那样又会如何？这样做会不会变得更差呢？

仔细想想的确有点好笑，自寻烦恼只有百害而无一利，再怎么样的忧虑都无法解决任何问题，只会让自己心情不好，想法更消极而已。可是为什么许多人仍然会不经意地自寻烦恼？这主要是性格使然，也有环境因素的影响。

每当我们自寻烦恼之际，身边的人大都会劝导说："不要自寻苦恼，开朗一点，开心一点。"但不好的情绪还是会不自觉地涌起。烦恼

的想法一经出现，我们便不由自主地陷入到更多的纠葛中，搞得整个人心神不宁。

每个人都有七情六欲和喜怒哀乐，烦恼也是人之常情。但是由于每个人对待烦恼的态度不同，所以烦恼带给人的影响也不同。乐观的人通常很少自我烦恼，而且善于淡化烦恼，所以活得轻松愉快，活得潇洒。

在生活中，我们的烦恼都是自找的，是我们自己捆住了自己。有时你无事生非，自寻烦恼，同样，你也能克服它们。

不愉快的事，就让我们忘记吧

在我们身边常听到抱怨生活不公平、不如意的声音，那些人总是跨不进那扇快乐之门，被抑郁、忧伤困扰。其实这只能让烦恼更进一步消耗他们的意志和自信，损害他们的健康，抱怨有百害而无一利，对改善自己的境遇毫无帮助。

在时间的流程中，我们常常审视自己的脚印。当所有的形体、色彩和声响都淡漠之际，唯有心灵的印痕更值得追忆。但你不必过多地留恋！过去的就让它过去吧，时间无暇后顾，人生总是在诀别和放弃中前行，何必总是苦苦寻觅那一串串被蒿草覆盖了的足迹，那一粒粒褪色的相思红豆，那被岁月风化了的贝壳……

吐故方能纳新。只有忘掉一些旧东西，才能不断地迎接新生活。只有善于遗忘的人，生命之树才能常青。难怪有人说，“善于遗忘的人才是一个健康的轻松的人”。

英国前首相劳合·乔治有一个习惯——随手关住身后的门。

乔治有一天和朋友在散步，每经过一扇门，他便随手把门关上。

“你没必要把这些门关上。”朋友说。

“哦，当然有必要。”乔治说：“我这一生都在关我身后的门。你知道，这是必须做的事。当你关门时，也将过去的一切留在后面。然后，你又可以重新开始。”

朋友听后，陷入了沉思中。

乔治正是凭着这种精神一步一步走向了成功，踏上了英国首相的位置。

“我这一生都在关我身后的门！”多么含义深刻的一句话啊！

只会沉浸在过去的人是对未来失去了希望的人，所以他们裹足不前。没有希望是很可怕的，没有希望，你就不会相信今天的充实一定能带来明天的美好，不会相信人生还有成功在前方守候。这样的人是活着也等于死了。其实我们每个人心里都应该有个温暖的太阳，暖暖的照着自己前行，轻轻的还能听到头顶上有天父在低语呢喃。

学习忘怀，把许多愤懑的往事放下，日子久了，情绪激动也就越来越少。心灵和精神的活力就可以再生，也就可以恢复原有的喜悦和自在。

《列子·周穆王》里有这么一则记载：宋国有个叫华子的人患了遗忘症，“朝取而夕忘，夕与而朝忘，在途则忘行，在室则忘坐，今不识先，后不识今”，“荡荡然不觉天地之有无”。后经一高明医生治好了病，使他把平生数十年的存亡得失、哀乐好恶都记忆起来，回到了现实的人生。但他又记得太牢，“忧忧万绪，须臾不忘”，以至怒而黜妻罚子，操戈逐人，弄得鸡犬不宁，简直成了怪物！

《世界科技译报》载文说，据精神病学家亚历山大·卢里亚对一位十分不幸的男子的科学检查，此人永远不会忘记在他大脑中所有留下印象的东西，各种信息使他窒息，大脑中充满了各种事情，以至运转混乱，根本无法看书，也不能合乎逻辑地思考。现代医学认为，遗忘可以减轻大脑的负担，降低细胞的消耗。在正常的情况下，人的脑细胞每天大约死亡10万个。但是如果受到外界的强烈刺激，大脑每天死亡的细胞就要增加几十倍。长此下去，大脑是难以承受的。因此，对身体健康来

说，遗忘是绝对必要和有益的。正因为有了遗忘，才保证了必要的记忆和大脑的健康。

不愉快的记忆，有时像影子一样，恼人非常，弄得自己焦躁不安。这时你不妨采用心理学上所谓的减敏感法。转个念头，去想想轻松愉快或有趣的经历。这种用愉快经验代替悲愁情绪，或以成功的喜悦代替失败落魄的心情，可以帮助人忘怀恼人的过去。

学习忘怀，把不高兴的事放下，日子久了，生命的活力就可以再生，恢复原有的喜悦和自在。

一个人若能忘怀心中的不得志、忧郁、怨恨等情绪，那么不愉快的心情自然渐渐消失，取而代之的则是新生的快乐和希望，生活将再度在你身上发出耀眼的光辉。

换个角度看，会有不一样的心情

一样的遭遇，人的生活态度不同，从不同的角度去看，能有完全不一样的心情。

有位禅师行走云游，一次在一户人家歇脚。临行前，禅师发现家里的一位老婆婆一直不停的唉声叹气，于是就问："老人家您为什么不开心呢？有什么伤心事吗？"

老婆婆说："我有两个女儿，大女儿嫁给卖布鞋的，小女儿嫁给卖雨伞的。在下雨天，我就会想到大女儿，因为下雨天就没有顾客上门买布鞋了，所以我就忍不住要伤心；而在晴天，我就担心小女儿，因为天晴的时候小女儿的雨伞就卖不出去了，这样我就忍不住要流泪。因此，我整天天忧心忡忡，感到烦恼不堪。"



禅师听了之后，笑了笑，说："哦，原来是这样啊，您老这样想不对啊！"

老婆婆说："禅师！做母亲的为女儿这么担心，有什么不对啊？我知道担心也是没用的，可是控制不了自己啊！"

禅师于是开导她说："您为自己的女儿担心当然是没有错，可是您为什么不为女儿开心呢？你不妨换个角度想想，晴天的时候，您为大女儿高兴，因为您大女儿的布鞋店一定生意兴隆；雨天的时候，您为小女儿高兴，因为小女儿的雨伞肯定十分畅销。所以您应该为女儿天天高兴才是啊！"

老婆婆听了禅师的话，一琢磨，果然是这个道理，于是烦恼烟消云散，从此每天都为女儿高兴起来。

烦恼常让人坐卧不安，心神不宁。但烦恼还是有解脱之道的，那就是换位思维。改变一个角度想想，事情就会变了样，心情也会因此而改变！

在一个医院的急诊室里躺满了人，其中有一个男士，不断向医生抱怨，说他马上要去度假了，真倒霉，却躺在了医院。

巧得很，他旁边的另一个男士也正要出国，准备和夫人一起去欧洲旅行，他是在出行前公司举行的宴会上突然胸疼的。他的夫人坐在旁边，拉着他的手："哎，旅行泡汤了！"那位男士笑着说："不过幸亏及时发作，要是出国再犯，就麻烦了。"结果夫妻两人相视而笑："感谢上帝！"

我们再看看下面这个故事：

有一个人辛苦存了好多年钱，买了辆他梦想了半辈子的宝马轿车。

拿到新车的那一天，他特地开到郊外，享受一下好车的马力。不知是因为兴奋，还是没有熟练掌握新车的性能，他居然撞上了路边的大树，把车头撞坏了。

朋友们都认为他运气不好，几百万的全新宝马车，第一天就撞坏了。

但这位朋友却毫不伤心，反而开导大家说："幸亏是好车，结实，所以车虽然毁了，人却一点事也没有。"

生活中不开心的事很多，但只要我们换个角度，就有完全不一样

的感觉。我们的祖先早就学会了从不同角度看这个世界。过年时砸碎了东西，他们会说“岁岁平安”；大难不死，人们会说“必有后福”；失了火，烧得一无所有，人们会说“愈烧愈旺”；一个人的积蓄花光了，大家会安慰“留得青山在，不怕没柴烧”……

换个角度看问题，我们会开心很多！

学会从多角度看待问题，不要只固守一个角度，要及时改变自己的态度，多思多想，多挖掘生活中的快乐。

修心五　学会坚韧坚强：再苦也要笑一笑

谁的生活不曾有崎岖坎坷，谁的人生不曾有困难挫折。既然不能逃脱人生前进途中必经的磨难，那我们就要牢牢地拥有一颗百折不挠的心，不管遇到什么困难，不管我们吃什么样的苦，也要笑着面对。拥有了这样一颗坚忍豁达的心，我们就能在生命的大海上驾船远航、乘风破浪。



不轻易放弃就有转机和希望

世间最容易的事是坚持，最难的事也是坚持。说它容易，因为只要愿意做，人人都能做到：说它难，因为真正能够做到的，终究只是少数人。成功在于坚持，坚持到底就是胜利。任何成绩的取得，事业的成功，都源于人们不懈的努力和执著的探索追求；浅尝辄止，一曝十寒，朝三暮四，心猿意马，只能望着成功的彼岸慨叹，只能两手空空。胜者生存的方式就在于，能够坚持把一件事做下去，积跬步以成千里，汇小河以成江流。

开学第一天，古希腊大哲学家苏格拉底对学生说："今天咱们只学一件最简单、最容易的事儿。每人把胳膊尽量往前甩，然后再尽量往后甩。"说着，苏格拉底示范了一遍："从今天开始，每天做300下，大家能做到吗？"同学们都笑了。这么简单的事，有什么做不到的呢？过了一个月，苏格拉底问同学们："每天甩手300下，哪些同学坚持了？"有百分之九十的同学骄傲地举起了手。又过了一个月苏格拉底又问，这回，坚持下来的学生只剩下八成。一年以后，苏格拉底再一次问同学们："请大家告诉我，最简单的甩手运动，还有哪几位同学在坚持？"这时，整个教室里，只有一个人举起手。这个学生就是后来成为古希腊另外一位大哲学家的柏拉图。

古人云："行百里者半九十。"最后一段路往往是最艰苦难行的。能否意气风发、坚定不移地走好最后一段路是你能否成功的关键。但事情往往是这样，开始的时候，人凭着一股冲劲，雄心万丈，希望无穷，然而，经过长途跋涉，精疲力竭，信心开始动摇，意志渐渐松懈，不免对自己怀疑，对前途绝望，许多人因此不能坚持到底，以致前功尽弃。

电台广播员莎莉·拉斐尔在她的30年职业生涯中，曾遭辞退18次，可她没有因此另谋他职，每次被辞退后，她都放眼更高处，确立更远大的目标。现在莎莉·拉斐尔已成为自办电视节目的主持人，曾经两度获奖，在美国、加拿大和英国每天有800万观众收看她的节目。她说："我遭人辞退了18次，本来大有可能被这些遭遇所吓退，做不成我想做的事情，结果相反，我让它们鞭策我勇往直前。"

巴尔扎克说："苦难对于一个天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，而对于庸人却是一个万丈深渊。"坚强刚毅的性格和坚持到底的韧劲是强者区别于弱者的必要条件。在厄运面前不屈从，在困难面前不低头是英雄的表现。在生活的挫折和打击面前，垂头丧气，自暴自弃，丧失继续前进的勇气和信心，则是懦夫的行为。

人往往都能在事业初期充满了奋斗的热情，保持旺盛的斗志，在这个阶段普通人与杰出的人是没有多少差别的。

然而往往到最后那一刻，顽强者与懈怠者便显示出了不同。前者咬牙坚持到胜利，后者则丧失信心放弃了努力，于是便得到了不同的结局。

"前途是光明的，道路是曲折的。"这是人们常说的一句话。事实也的确如此，不经历风雨，哪能见彩虹。前行的路必然不会一路平坦，但只要方向正确，只要还有毅力，还能坚持下去，就要继续前进，唯有这样才能创造属于自己的奇迹！

24岁的约翰逊是一位平凡的美国人，他以母亲的家具做抵押，得到了500美元贷款，开办了一家小小的出版公司。他创办的第一本杂志是《黑人文摘》。为了扩大发行量，他有了一个非常大胆的想法：组织一系列以"假如我是黑人"为题的文章，请白人在写文章的时候把自己摆放在黑人的地位上，严肃地来看待这个问题。他想，如果请罗斯福总统的夫人埃莉诺来写一篇这样的文章是最好不过了。于是，约翰逊便给罗斯福夫人写了一封请求信。

罗斯福夫人给约翰逊回了信，说她太忙，没有时间写。约翰逊见罗斯福夫人没有说自己不愿意写，就决定坚持下去，一定要请罗斯福夫人写一篇文章。



一个月后，约翰逊又给罗斯福夫人发了一封信。夫人回信仍说太忙。此后，每过一个月，约翰逊就给罗斯福夫人写一封信。夫人也总是回信说连一分钟的空闲也没有。约翰逊依然坚持发信，他相信，只要他坚持下去，总有一天夫人是会有时间的。

一天，他在报上看到了罗斯福夫人在芝加哥发表谈话的消息。他决定再试一次。他打了一份电报给罗斯福夫人，问她是否愿意趁在芝加哥的时候为《黑人文摘》写一篇文章。罗斯福夫人终于被约翰逊的坚韧感动了，寄来了文章。结果，《黑人文摘》的发行量在一个月之内由5万份增加到15万份。这次事件成为约翰逊事业的重要转折点。后来，约翰逊的出版公司成为美国第二大的黑人企业。1973年，约翰逊又买下了芝加哥市的广播电台，经营起了新潮妇女化妆品。约翰逊认为他的成功得益于母亲的教诲："取得成功总得去努力，有时候要经过许多失败。你应该像长跑运动员那样，不断向前，坚持下去，也许你会勤奋地工作一生而一事无成，但是，如果不去勤奋地工作，你就肯定不会有成就。"

半途而废，浅尝辄止，发挥潜能的愿望永远只能是梦。许多失败者的悲剧，就在于被前进道路上的迷雾遮住了眼睛，他们不懂得忍耐一下，不懂得再跨前一步就会豁然开朗，结果在胜利到来之前的那一刻，自己打败了自己，因而也就失去了应有的荣誉。

坚韧顽强，就能跨越荆棘之路

缺乏毅力是大多数人最后失败的根源，一切领域中的重大成就无不与坚韧的品质有关。成功更多依赖的是一个人在逆境中的恒心与毅

力，而不是天赋与才华。布尔沃说："恒心与毅力是征服者的灵魂，它是人类反抗命运、个人反抗世界、灵魂反抗物质的最有力支持。"

在困厄颠沛的时候能坚定不移，这就是一个真正令人钦佩的人的不凡之处。对于自强不息、奋发向上者来说，身体的残疾不是障碍，只要信心不垮，仍能做出令自己吃惊的成绩。

1967年夏天，美国跳水运动员乔妮·埃里克森在一次跳水事故中，身负重伤，几乎全身瘫痪。

乔妮哭了，她躺在病床上辗转反侧。她怎么也摆脱不了那场噩梦，为什么跳板会滑？为什么她会恰好在那时跳下？不论家里人怎样劝慰她，亲戚朋友们如何安慰她，她总认为命运对她实在不公。出院后，她叫家人把她推到跳水池旁。她注视着那蓝莹莹的水波，仰望着那高高的跳板。她想再也不能站立在那洁白的跳板上了，那蓝莹莹的水波再也不会溅起朵朵美丽的水花拥抱她了。她又掩面哭了起来，从此她被迫结束了自己的跳水生涯，离开了那条通向跳水冠军领奖台之路。

她曾经绝望过。但后来，她拒绝了死神的召唤，开始冷静思索人生的意义和生命的价值。

她借来许多介绍前人如何成才的书籍，一本一本认真地读了起来。她虽然双目健全，但读书也是很艰难的，只能靠嘴衔小竹片去翻书，劳累、伤痛常常迫使她停下来。休息片刻后，她又坚持读下去。通过大量的阅读，她终于领悟到：我是残废了，但许多人残废后，却在另外一条道路上获得了成功，他们有的成了作家，有的创造了盲文，有的创造出美妙的音乐，我为什么不能？于是，她想到了自己中学时代曾喜欢画画。我为什么不能在画画上有所成就呢？这位纤弱的姑娘变得坚强起来了，变得自信起来了。她捡起了中学时代曾经用过的画笔，用嘴衔着，练习开了。

这是一个多么艰辛的过程啊！用嘴画画，她的家人连听也未曾听说过。

他们怕她不成功而伤心，纷纷劝阻她："乔妮，别那么死心眼了，哪有用嘴画画的，我们会养活你的。"可是，他们的话反而激起了她学习画画的决心，"我怎么能让家人养活我一辈子呢？"她更加刻苦

了，常常累得头晕目眩，汗水把双眼弄得辣痛，甚至有时委屈的泪水把画纸也淋湿了。为了积累素材，她还常常乘车外出，拜访艺术大师。好些年过去了，她的辛勤劳动没有白费，她的一幅风景油画在一次画展上展出后，得到了美术界的好评。

不知为什么，乔妮又想到要学文学。她的家人及朋友们又劝她了："乔妮，你绘画已经很不错了，还学什么文学，那会更苦了你自己的。"她是那么倔强、自信，她没有说话，她想起一家刊物曾向她约稿，要她谈谈自己学绘画的经过和感受，她用了很大力气，可稿子还是没有写成，这件事对她刺激太大了，她深感自己写作水平差，必须一步一个脚印地去学习。

这是一条满是荆棘的路，可是她仿佛看到艺术的桂冠在前面熠熠闪光，等待她去摘取。

是的，这是一个很美的梦，乔妮要圆这个梦。终于，又经过许多艰辛的岁月，这个美丽的梦终于成了现实。1976年，她的自传《乔妮》出版后，轰动了文坛，她收到了数以万计的热情洋溢的信。又是两年过去了，她的《再前进一步》一书又问世了，该书以作者的亲身经历，告诉残疾人，应该怎样战胜病痛，立志成才。后来，这本书被改编成了电影搬上了银幕，影片的主角就是由她自己扮演的。她成了青年们的偶像，成了千千万万个青年自强不息，奋进不止的榜样。

恒心与毅力是我们跨越荆棘之路的保障。没有恒心与毅力的话，人会受挫而失败，甚至在宣战开打之前，你就已先失利了。坚韧不拔，你就会是赢家。

拿破仑出身于穷困的科西嘉没落贵族家庭，他父亲送他进了一个贵族学校。他的同学都很富有，大肆讽刺他的穷苦。拿破仑非常愤怒，却一筹莫展，只能屈服在威势之下。就这样他忍受了5年的痛苦。但是每一次嘲笑，每一次欺侮，每一次轻视，都使他增加了决心，发誓要做给他们看看，他确实是高于他们的。

他是如何做的呢？这当然不是一件容易的事，他一点也不空口自夸。他只在心里暗暗计划，决定利用这些没有头脑却傲慢的人作为桥梁，去使自己达到富有、名誉的地位。

在他16岁当少尉的那年，他遭受了另外一个打击，那就是他父亲的去世。在那以后，他不得不从最少的薪金中，省出一部分来帮助母亲。当他接受第一次军事征召时，必须步行到遥远的发隆斯去加入部队。

等他到了部队里时，看见他的同伴正在用多余的时间追求女人和赌博。而他那不受人喜欢的体格使他没有资格得到以前的那个职位，同时，他的贫困也使他失掉了后来争取到的职位。于是，他改变方针，用埋首读书的方法，去努力和他们竞争。读书是和呼吸一样自由的，因为他可以不花钱在图书馆里借书读，这使他得到了很大的收获。

他并不是读没有意义的书，也不是专以读书来消遣自己的烦闷，而是为自己将来的理想做准备。他下定决心要让全天下的人知道自己的才华。因此，在他选择图书时，也就是以这种决心为选择的范围。他住在一个既小又闷的房间内。在这里，他脸无血色，孤寂、沉闷，但是他却不停地干下去。

通过几年的用功，他从读书方面所摘抄下来的记录，经后来印刷出来的就有400多页。他想象自己是一个总司令，将科西嘉岛的地图画出来，地图上清楚地指出哪些地方应当布置防范，这是用数学的方法精确地计算出来的。因此，他数学的才能获得了提高，这使他第一次有机会表示他能做什么。

他的长官看见拿破仑的学问很好，便派他在操练场上执行一些工作，这是需要极复杂的计算能力的。他的工作做得极好，于是他获得了新的机会，拿破仑开始走上有权势的道路了。这时，一切的情形都改变了。从前嘲笑他的人，现在都涌到他前面来，想分享一点他得到的奖励金；从前轻视他的，现在都希望成为他的朋友；从前揶揄他是一个矮小、无用、死用功的人，现在也都改为尊重他。他们都变成了他的忠心拥戴者。

难道这是天才所造成的奇异改变吗？抑或是因为他不停地工作而得到的成功呢？他确实是聪明，他也确实是肯下工夫，不过还是有一种力量比知识或聪明来得更重要，那就是用坚韧的毅力直面眼前的困难。

如果你决心要战胜困难，那你就要心甘情愿地、不断干下去，以达到你的目的。可以说，坚韧是解决一切困难的钥匙，试问诸事百业，有哪一种可以不经坚韧的努力而获得成功呢？

勇于拼搏，生活才会充满希望

绝望是杀手，它摧毁我们的意志，折磨我们的肉体，试图把我们逼上死路，但只要我们永不绝望，那么无论在任何情况下，希望的火把都会为我们燃烧着指明方向。

一个人不可能总是一帆风顺的，在时运不济时勇于拼搏的人就有希望。

每一个人都有自己人生的最高理想。然而，却只有极少数的人成功地步入自己的理想领域。多数人缺少的便是这种勇于拼搏的精神。我们必须承认，生活中的挫折有时的确可怕，但可以这样说，重大的挫折压倒的，只是人的躯壳，而它万万压不倒的是人们勇于拼搏的精神！

史东是“美国联合保险公司”的主要股东和董事长，同时，也是另外两家公司的大股东和总裁。

然而，他白手起家，创出如此巨大的事业却是经历了无数次磨难的结果，或者我们可以这样说，史东的发迹史也是他勇气作用的结果。

在史东还是个孩子时，就为了生计到处贩卖报纸。有家餐馆把他赶出来好多次，他却一再地溜进去，并且手里拿着更多的报纸。那里的客人为其勇气所动，纷纷劝说餐馆老板不要再把他踢出去，并且都买他的报纸。

史东一而再、再而三地被踢出餐馆，屁股虽然被踢痛了，但他的口袋里却装满了钱。

史东常常陷入沉思，“哪一点我做对了呢？”“哪一点我又做错了呢？”“下一次，我该这样做，或许不会挨踢。”这样，他用自己的亲身经历总结出了引导自己达到成功的座右铭：

“如果你做了，没有损失，而可能有大收获，那就放手去做。”

在史东16岁时的那个夏天，在母亲的指导下，他走进了一座办公大楼，开始了推销保险的生涯。当他因胆怯而发抖时，他就用卖报纸时被踢后总结出来的座右铭来鼓舞自己。

就这样，他抱着“若被踢出来，就试着再进去”的念头推开了第一间办公室的门。

他没有被踢出来，那天只有两个人买了他的保险。从数量而言，他是个失败者。然而，这是个零的突破，他从此有了自信，不再害怕被拒绝，也不再因别人的拒绝而感到难堪。

第二天，史东卖出了4份保险。第三天，这一数字增加到了6份……

20岁时，史东设立了只有他一个人的保险经纪社。开业第一天，销售出了54份保险单。有一天，他创造了一个更令人瞠目的纪录——122份。以每天8小时计算，每4分钟就成交了一份。

在不到30岁时，他已建立了巨大的史东经纪社，成为令人叹服的“推销大王”。

推销员，可能是世界上最需要“厚脸皮”的职业之一。可以说，不经过千百次的被拒绝的折磨，就不能成为一个优秀的推销员。史东有句名言，叫“决定在于推销员的态度，而不是顾客……”

鼓起勇气去寻求突破吧，这世界上并没有什么不可能的事，只要你奋起进取，就一定可以获得非同一般的成就。

一位熨衣工人住在拖车房屋中，周薪只有60元。他的妻子上夜班，不过即使夫妻俩都工作，赚到的钱也只能勉强糊口。他们的婴儿耳朵发炎，他们只好连电话也拆掉，省下钱去买抗生素治病。

这位工人希望成为作家，夜间和周末都不停地写作，打字机的劈啪声不绝于耳。他的余钱全部用来付邮费，寄原稿给出版商和经纪人。

他的作品全给退回了。退稿信很简短，非常公式化，他甚至不敢确定出版商和经纪人究竟有没有真的看过他的作品。

一天，他读到一部小说，令他记起了自己的某部作品，他把作品的原稿寄给那部小说的出版商，他们把原稿交给了皮尔·汤姆森。几个星期后，他收到汤姆森的一封热诚亲切的回信，说原稿的瑕疵太多。不过汤姆森的确相信他有成为作家的希望，并鼓励他再试试看。

在此后18个月里，他再给编辑寄去两份原稿，但都退还了。他开始试写第四部小说，不过由于生活逼人，经济上左支右出，他开始放弃希望。

一天夜里，他把原稿扔进垃圾桶。第二天，他妻子把它捡回来。“你不应该中途而废，”她告诉他，“特别是在你快要成功的时候。”

他瞪着那些稿纸发愣。也许他已不再相信自己，但他妻子却相信他会成功。一位他从未见过面的纽约编辑也相信他会成功。因此每天他都写1500字。他写完了以后，把小说寄给汤姆森，不过他以为这次又准会失败。可是他错了。汤姆森的出版公司预付了2500美元给他，其经典恐怖小说《嘉莉》于是诞生了。他就是史蒂芬·金。这本小说后来销售了500万册，并拍摄成电影，成为1976年最卖座的电影之一。

真正的勇者敢于在坎坷的路途上放声歌唱，敢于在崎岖的悬崖上雕出绮丽的花朵。当然，成功自然属于那些无畏的勇者。

成功的路上布满了荆棘，一个人要想干成大事，就要不怕困难，勇于拼搏，这样才能获得成功。

感谢苦难对我们的磨炼

高尔基说过：“苦难是人生最好的大学。”进过这所大学而且还能挺着胸从这里走出去的人，必将会成为生命的强者。他们就像是山顶

的树，狂风来时会低一下头，弯一下腰，但风一过，它又直直地挺起头强，而又有韧性。

雄鹰的成长过程充满了痛苦，但正是这种痛苦赋予了它新生。人的成长亦是如此。

鹰是世界上寿命最长的鸟类。它的年龄可达70岁。但是要活那么长的寿命，它在40岁时就必须做出困难并且重要的决定。

因为当鹰活到40岁时，它的爪子开始老化，无法有效地抓住猎物。它的喙变得又长又弯，几乎碰到胸膛。因为它的羽毛长得又浓又厚，所以它的翅膀也变得十分沉重，使得飞翔十分吃力。此时，它只有两种选择：等死，或经过一个十分痛苦的更新过程。

如果它选择的是第二种，那么就得开始150天漫长的操练。在这150天里，它必须很努力地飞到山顶，在悬崖上筑巢。停留在那里，不得飞翔。鹰首先用它的喙击打岩石，直到完全脱落。然后静静地等候新的喙长出来。它会用新长出的喙把指甲一根一根地拔出来。当新的指甲长出来后，它便把羽毛一根一根地拔掉。可以想象，无论是打掉喙，还是拔指甲，抑或是拔羽毛，其过程都是非常痛苦的。直到150天以后，新的羽毛长出来了。鹰又获得了新生，开始飞翔。

雄鹰新生的过程，其实就是一个自我磨炼，自我锻炼的过程，只有经历了刻骨铭心的痛苦才能获得新生。任何事物的成长，也如雄鹰的成长，若非经历无数次的磨炼，又哪能有美好的结果呢。

一个人把蜡烛放在桌上，在下边垫上了一张纸。然后点燃了蜡烛。当蜡烛燃烧后，蜡油滴在下面的纸上，蜡烛抱怨说："为什么，简直是莫名其妙！干吗要这样对待我？这真是不公平。"

纸适时地安慰它说："不要难过，我想凡事都会有它的道理。"

蜡烛又说："我从来没有这么痛苦过！"蜡油仍继续在滴。

纸告诉它："我发现这世界的设计，真是没有话说，我深信凡事的结局都是好的。"

蜡烛一时也回答不上来，后来却发现人拿着一个印章扣在自己滴下的蜡油上，然后蜡油上就显示了一幅相反的图样。

"啊，我明白了！"蜡烛说，此刻它已不再感到痛苦！"原来我



被软化，为的是能留下美丽、持久的图像。”

人生也是如此，不经历风雨的人，犹如看似饱满的稻穗，仅有着好看的外表，而没有实在的内容。

有这样一个故事：

有一天，一个农夫找到上帝，对他说："我的神啊，我知道是您创造了世界，但是您毕竟不是农夫，我得告诉您点东西，好让您把这个世界变得更美好。"

上帝借着胡子的遮掩，偷偷笑了，对他说："那你就告诉我吧。"

"那好，请给我一年时间吧。在这一年里，按照我所说的去做。我会让你看见，世界上再不会有贫穷和饥饿。"

上帝答应了。于是，在这一年里，上帝满足了农夫所有的要求。没有狂风暴雨，没有电闪雷鸣，没有任何对庄稼有危险的自然灾害发生。

当农夫觉得该出太阳了，就会阳光普照；要是觉得该下点雨了，就会有雨滴落下，而且想让雨停雨就停。

这样的环境真是太好了，小麦的长势特别喜人。

一年的时间到了，农夫看到麦子长得那么好，就又到上帝那儿去了，对上帝说："您瞧，要是再这么过十年，就会有足够的粮食来养活所有的人。人们就算不干活也不会饿死了。"

然而，等人们收割的时候，却发现麦穗里什么都没有，空空如也。这些长得那么好的麦子，竟然什么都没结出来。

农夫惊讶极了，又跑到上帝那儿去了："上帝呀，这究竟是怎么回事呀？"

"那是因为小麦都过得太舒服了，没有任何打击是不行的。"

"这一年里，它们没经过风吹雨打，也没受到过烈日煎熬。你帮它们避免了一切可能伤害它们的东西。没错，它们长得又高又好，但是你也看见了，麦穗里什么都结不出来。还是时不时需要些挫折的，我的孩子。就像白昼之间总有黑夜，风雨雷电都是必需的，正是这些锻炼了小麦。"

所以，人生的每一场风雨，都有它出现的原因，也有它存在的必

要性，你必须挺过去，自己才会变得更强。

苦难让人丰富、成熟而又善良。人们在苦难中学会了坚强和忍耐，性格变得平和而达观。他们隐忍着自己的伤痛，而对他人充满着仁慈与关爱，甚至对曾经伤害过自己的人也给予宽容和理解。人性中那些轻狂浮躁、狡黠虚伪、庸俗势利等天性，离他们越来越远。因为他们知道，人生无常，命运无常，你费尽心机得到的浮华终将是过眼烟云，是你的跑不掉，不是你的强留也留不住。珍惜自己所拥有的，走好脚下的每一步，才是根本。

苦难有时很残酷，它会把你一生的追求和信念一瞬间撕得粉碎，也可能对你穷追不舍，一点点地吞食着你生命中的绿色。但是，无论你经历过多少苦难，走过多少坎坷，你都不会一无所有，你总会还拥有一些东西，它们是你生命里最为宝贵的财产。

人生在世，有谁没面对过风霜的侵袭，又有谁在茫茫人海中漂泊，能顺利地觅得一席安寝之地？也许我们应该问问那些成功之人背后的故事，其实每一个成功之人背后都有一部苦难史。

在逆境中微笑，在困境中崛起

没有人的一生是一帆风顺的，或多或少会遇到一些麻烦，让你心烦意乱。此时，应该以什么样的心态面对这一切呢？

杰里是个饭店经理，他的心情总是很好。当有人问他近况如何时，他回答：“我快乐无比。”

如果哪位同事心情不好，他就会告诉对方怎么看事物的正面。人生就是选择，你选择如何去面对各种处境。归根结底，你自己选择如何



面对人生。

有一天，他忘记了关后门，被三个持枪的歹徒拦住了。歹徒朝他开了枪。

幸运的是事情发现较早，杰里被送进了急诊室。经过18个小时的抢救和几个星期的精心治疗，杰里出院了，只是仍有小部分弹片留在他体内。

6个月后，有位朋友见到了他，并问他近况如何，他说："我快乐无比，想不想看看我的伤疤？"那位朋友看了伤疤，然后问当时他想了些什么。杰里答道："当我躺在地上时，我对自己说有两个选择：一是死，一是活。我选择了活。医护人员都很好，他们告诉我会好的。但在他们把我推进急诊室后，我从他们的眼中读到了'他是个死人'。我知道我需要采取一些行动。"

"你采取了什么行动？"

杰里说："有个护士大声问我有没有对什么东西过敏。我马上答，有的。这时，所有的医生、护士都停下来等我说下去。我深深吸了一口气，然后大声吼道：'子弹！'在一片大笑声中，我又说道：'请把我当活人来医，而不是死人。'"

杰里就这样活下来了。

我们从这个故事中可以发现：人生充满了选择，而生活的态度可以左右一切。你用什么样的态度对待人生，生活就会以什么样的态度来待你。你消极，生命便会暗淡；你积极向上，生活就会给你许多快乐。

置身于不如意环境中的人，不但不应该自卑消沉，反而要拿出更积极乐观的精神去面对。停止抱怨，把握机会充实自己。一个肯努力上进的人，在任何环境里都不会自卑；一个不肯积极进取、浪费光阴的人，本身就是一种耻辱，别人不会因你所在环境不顺就原谅你的。

我们再看看下面这个寓言故事：

在一座大山上，在一片翠绿的竹林，密密的新竹笔直挺拔，高高地伸向天空，绿绿的竹叶伸展着，在微风中轻轻地摇动着，唱着动听的歌，歌声在风中飘扬，宣告着春天的到来。

春天给万物带来了生机和活力，悬崖边上的一块大石板下边，一

根嫩嫩的小笋睁开了眼睛，推了推头上的土，它要到外边的世界去迎接阳光，开始新的生活。

小笋真的是太不幸了，偏偏它头上不仅仅是一层泥土，还有一块小石板。小笋使劲用头去顶那块石板，石板被惊动了。

这块石板躲在这里已经很多年了，谁也记不清楚它是什么时候来到这里的，自从来到这里以后，它就沉睡不醒，若不是小笋惊动它，还不知它要睡上几百年呢。石板打了个哈欠，不满地说："是谁在搅乱我的好梦啊？"

石板的话被石板上的一片苔藓听到了，它寄生在人家身上，当然要讨好石板了，看到石板生气，它就马上殷勤地说道："是啊，谁这么不识好歹，敢和石板大叔捣乱？"

小笋生气地说："对不起，是我，我要长出来，只好请你们帮帮忙，稍微让出一点儿道来，好吗？"

石板一听是一根小竹笋在说话，根本没有把它放在眼里，理也不理小笋，又睡了起来。

小笋没有办法，只好自己拼命地往上顶，顶啊顶啊，实在不行了，就歇一歇，然后再努力向上顶。

这天晚上，小笋累极了，头上被石板擦破的地方在隐隐作痛。小笋一点儿劲也没有了。正在这时，一阵春雨浇了下来，滋润了大地，也让小笋喝饱了水。小笋有了精神，它一使劲，把石板的一头顶了起来。

石板和石板上的苔藓惊慌了，但仍故作镇静地对小笋说："算了，你也别太费劲了，你就贴着石板边弯腰过来就是了。"

小笋的妈妈，那棵高大的竹子对小笋说："孩子，再加把劲儿，我们祖祖辈辈都是直着腰板生活的。"

小笋听了妈妈的话，一使劲将石板顶倾斜了，石板顺着峭壁滚下山崖摔碎了。小笋直直地挺立在阳光下。

面对苦难和挫折，你像小笋一样要抬起头来，笑对它，相信"这一切都会过去，今后会好起来的"。在挫折面前多坚持一步路，多坚持一分钟，也许你就会发现自己已经站在了成功的大门前。



在多难而漫长的人生路上，我们需要一颗健康的心，需要绚烂的笑容。苦难是一所没人愿意上的大学，但从那里毕业的，都是强者。

苦难过后，才能开出艳丽的花

在漫长的人生旅途中，没有人从始至终都是幸运儿。我们的生命中，无不交织着喜悦与悲伤，顺利与坎坷，幸运与不幸，得到与失去。正是如此纷繁的内容，构成了生命的多姿多彩，我们才品尝到生命复杂的滋味，到日暮黄昏的时候，也才有了那么多可供回忆的内容。

感谢苦难的赐予，一个人如果一帆风顺，生活中没有经受任何磨炼，就很容易变得自满自足，无忧无虑，甚至飘飘然起来。这样的人往往经不住任何打击，而且极易在小的、暂时的挫折面前乱了阵脚，堕入绝望的深渊。

没有人去刻意寻找逆境，我们愿意每一时刻都阳光灿烂。但是困难和逆境常常不可避免，尤其是对一个有志向的人来说。经历风雨，才能见到彩虹。只有苦难过后，才会开出艳丽的花。

深山里有两块石头，石头甲与石头乙。

一天，石头甲对石头乙说："去经一经路途的艰险坎坷和世事的磕磕碰碰吧，能够搏一搏，不枉来此世一遭。"

"不，何苦呢，"石头乙嗤之以鼻地说，"我每天都被周围的花草簇拥着，被温暖的阳光照耀着，这样的日子太惬意了！谁会那么愚蠢地在享乐和磨难之间选择后者，再说那路途的艰险磨难肯定会让我粉身碎骨的！"

于是，石头甲告别石头乙，随着山溪滚涌而下，历尽了风雨和大

自然的磨难，它依然义无反顾执著地在自己的路途上不停奔波。石头乙讥讽地笑了。它在高山上享受着安逸和幸福，享受着周围花草簇拥的抒怀畅意，享受着盘古开天辟地时留下的那些美好的景观。

许多年以后，饱经风霜、历尽磨难及尘世之千锤百炼的石头甲和它的家族已经成了世间的珍品、石艺的奇葩，被千万人赞美称颂，享尽了人间的富贵荣华。石头乙知道后，有些后悔当初没有听从石头甲的劝告。现在它想投入到世间风尘的洗礼中，然后得到像石头甲那样拥有的成功和高贵，可是一想到要经历那么多的坎坷和磨难，甚至疮痍满目、伤痕累累，还有粉身碎骨的危险，便又退缩了。

一天，人们为了更好地珍藏那石艺的奇葩，准备为它修建一座精美别致、气势雄伟的博物馆，建造材料全部用石头。

于是，工匠们来到高山上，把石头乙粉了身碎了骨，给石头甲盖起了房子。

石头甲选择了艰难坎坷，懂得放弃享乐，所以它成了石艺中的珍品，石头乙贪图享受，不愿经历痛苦，最后落得个粉身碎骨的下场。

生活中，一开始就选择享受的人和一开始就执著奔波、千锤百炼的人最后的结局都是后者成了强者，前者成了庸人。因此，能够经受起苦难磨炼的人，才会活得快乐，活得有意义。

如果保尔·柯察金没有经历苦难的折磨，那么他怎么能够成为一名伟大的无产阶级战士？如果帝王蛾没有经历痛苦地挣扎，那么它又怎么能够破茧而出，振翅高飞？如果小树没有经历破土时的艰难险阻，那么它又怎么会站得如此挺直而坚强？

经过苦难考验的人，仿若经过一场心灵的洗礼，会对他人更具爱心，对人生有更深的体会和感悟。没有人喜欢苦难，喜欢逆境，但是当他们走过人生最黑暗的一夜，迎接他们的将是灿烂的阳光。

其实，没有过不去的火焰山，车到山前必有路，重要的还在于你的心态。

有一个神话传说：

西西弗触犯了天庭的法律，被贬到人世间受苦。他所受到的惩罚是要将一块大石头推上山，直到它不再滚下来为止。西西弗推呀推，费尽气力将石头推上山顶，但石头却从山顶滚了下来。周而复始，永



数据加载失败，请稍后重试！

撞事件。一艘名叫“小猎犬号”的小汽船跟一艘比它大十多倍的航班船相撞后沉没了，104名搭乘者中有11名乘务员和14名旅客下落不明。

艾利森国际保险公司的督察官弗朗西斯从下沉的船身中被抛了出来，他在黑色的波浪中挣扎着。他觉得自己已经气息奄奄了。但救生船还没来。渐渐地，附近的呼救声、哭喊声低了下来，似乎所有的生命全被浪头吞没，死一般的沉寂在周围扩散开去。弗朗西斯觉得他生存的希望已经渐渐消失，他就快要绝望了。就在这令人毛骨悚然的寂静中，出人意料地突然传来了一阵优美的歌声。那是一个女人的声音，歌曲丝毫也没有走调，而且也不带一点儿哆嗦。那歌唱者简直像面对着客厅里众多的来宾在进行表演一样。

弗朗西斯静下心来倾听着，一会儿就听得入了神。教堂里的赞美诗从没有这么高雅，大声乐家的独唱也从没有这般优美。寒冷、疲劳刹那间不知飞向了何处，他的心境完全复苏了。他循着歌声，朝那个方向奋力游去。靠近一看，那儿浮着一根很大的圆木头，可能是汽船下沉的时候漂出来的。几个女人正抱住它，唱歌的人就在其中，她是个很年轻的姑娘。大浪劈头盖脸地打下来，她却仍然镇定自若地唱着。在等待救生船到来的时候，为了让其他妇女不丧失力气，为了使她们不致因寒冷和失神而放开那根圆木头，她用自己的歌声给她们增添着精神和力量。就像弗朗西斯借助姑娘的歌声游靠过去一样，一艘小艇也以那优美的歌声为导航，终于穿过黑暗驶了过来。于是，弗朗西斯、那唱歌的姑娘和其余的妇女都被救了上来。

所以，在面对绝境的时候，你可以选择垂头丧气地哭泣或哀号，绝望地将自己交与命运之手；你也可以选择把恐惧扔在一边，像那姑娘一样唱支动听的歌，鼓舞自己，给自己点燃希望。

一个人若总是一帆风顺，那么他的内心一定是脆弱的，在以后的人生道路上经不起风吹雨打。唯有经历了失败磨砺的成功才经得起考验，成功就像蛹变蝶，必须经历那段痛苦的蜕变。

有一个小男孩儿，他在读小学的时候，常常是门门功课挂红灯，而且这样的情况一直延续到初中，他常常为之懊恼不已。

他不善言谈，整个学生时代都没有一个朋友，他一直生活在失败的阴影中。他唯一的爱好和寄托就是画画，可是，除了他本人以外，他

的那些涂鸦之作从来没有人看得上眼。中学时，他曾向毕业年刊的编辑提交了几幅漫画，但一幅也没被采纳。尽管经历了多次被退稿的痛苦，但他从未对自己的画画才能失去信心，他坚信自己今后一定能成为一名职业的漫画家。

到了中学毕业那年，他向当时赫赫有名的沃尔特·迪斯尼公司写了一封自荐信。不久之后公司回信说让他把自己的漫画作品寄来看看，同时规定了漫画的主题。于是，他满怀信心地开始画画，以一丝不苟的态度完成了许多幅漫画。然而，漫画作品寄出后如石沉大海，他再一次遭遇了失败。

生活对他来说似乎只有漫漫的黑夜，走投无路之际，他尝试着用画笔来描绘自己平淡无奇的人生经历。他以漫画语言讲述了自己灰暗的童年、不争气的青少年时光——一个学业糟糕、屡遭退稿的所谓艺术家、没人注意的失败者。

连他自己都没想到，他所塑造的漫画角色一炮走红，他的连环漫画很快就风靡了全世界。从他的画笔下走出了一个名叫查理·布朗的小男孩儿，这也是一名失败者：他的风筝从来就没有飞起来过，他也从来没踢好过一场足球，他的朋友一向叫他“木头脑袋”。

熟悉小男孩儿的人都知道，这正是漫画作者本人——日后成为大名鼎鼎漫画家的查尔斯·舒尔茨——早年平庸生活的真实写照。

可以肯定，如果查尔斯·舒尔茨在失败面前放弃了希望，那么他就不会成为日后的漫画家。

一个人在工作和生活中会遇到各种障碍、困难，遭遇很多失败、痛苦。在挫折面前，有的人会一蹶不振；而有的人却笑对挫折，善于把不利条件化为有利条件，摆脱失败，走向成功。

意大利杰出的小提琴家帕格尼尼在监狱里自得其乐，用破旧的小提琴练琴和演奏；波兰伟大的诗人密茨凯维支在牢房里构思诗作，在放逐途中创作著名的《十四行诗集》。

身处逆境的时候，难免会有沮丧的时候，但只要我们永不绝望，就一定会战胜逆境。只有经历了风吹雨打，我们才能够化蛹成蝶。

修心六　享受生活和快乐：让微笑伴随你成长

世界上各种事物的存在，都有存在的道理和价值，别梦想着超脱世外，让所有的事物都按照你自己的意愿进行。如果遇到困难能往好处想，而不是一味地抱怨命运的不公，你就会拥有一个平和的心态，也不会有那些不必要的烦恼了。

让快乐成为一种习惯

有了快乐的思想和行为，你就能得到快乐。

动物王国的成员在不断发展壮大，很快地，它们现有的家园已无法供它们生养栖息了。为此，狮王颁布法令，准备组织一支探险队，去没有同类足迹、没有人类生存的地方寻找新的生存环境。

骆驼被任命为探险队队长，探险队其他成员包括熊猫、长颈鹿、大象和狐狸。大伙收拾一番后，便踏上了寻找新家园的探险征途。

一路上，队员们在骆驼队长的带领下，趟河流，过草地，翻大山，穿沙漠，历尽千辛万苦，还是没有找到理想的家园。有的队员已心灰意懒，有的队员不停地抱怨路难走，食物难吃……只有熊猫一路上始终显得很愉快。

有一天清晨，熊猫起床去河边洗脸，回到营地时，其他队员才刚刚起床。

“早上好，伙计们。”熊猫愉快地向其他队员打着招呼。可是，它们一个个都没有反应。

“嗨，伙计们，今天的天气多好啊！”熊猫再一次向同伴们打招呼，并轻轻地哼起歌来。熊猫的举动让其他队员很是不解。

“喂，你好像很得意的样子，捡到什么宝贝了吗？”狐狸带着讽刺的口吻问熊猫。

“是的，你说得没错。”熊猫说，“正如你所说的，我是很得意，我真的觉得很愉快。我把使自己觉得快乐当成一种习惯了。”

快乐是一种行为习惯，而究其本质，快乐实际上是一种心理习惯。人们常说心态决定命运，不错，快乐的心态决定快乐的命运。养成快乐的心理习惯，就成为自己命运的主人，因为快乐的习惯将使我们不

受外在条件的支配。

看看吧，我们身边的许多人是不是每天都在不停地奔忙着？是不是许多人都把“忙着呢”、“烦着呢”、“真让人着急”等的语言挂在嘴边？

“这是一个焦虑的时代，所有的人都迫不及待，甚至我们身边的空气都弥漫着焦虑的气息……”一位心理咨询专家的话道出了问题的实质。

人心是自然界最深不可测的欲海，有了电视机，还想要电冰箱、手机、空调、汽车和房子……然而人心也是最容易满足的乖孩子，一句宽心话，一张温暖的笑脸，一个会心的眼神，一声真诚的问候，一个善良的祝福，就像一粒糖一颗开心果，能一直甜到我们心里，使我们回到快乐的童真世界，像小鸟一样唱个不停。

各人眼里的快乐是不尽相同的，关键是我们如何调整我们的心态，去观察和提取我们身边能够给我们带来快乐的素材，以使我们找到更多制造快乐的理由。

快乐起来的理由有万万千千，关键是要时时刻刻地调整自己去适应环境和他人，善于开阔自己的心胸。

当快乐成为一种习惯时，我们就不需要给快乐找理由了。因为快乐，所以快乐。这就是习惯的非凡力量。

有这样一个故事。一位推销员一见到大人物就吓得要死，他去咨询一位著名的心理学家。心理学家问他：

“你见到一个大人物时，是不是愿意四脚着地爬进他的办公室里，拜倒在他脚下？”

“当然不愿意！”推销员气愤地说。

“那么你为什么在心理上卑躬屈膝呢？”心理学家又问了，“你走进一个大人物的办公室时，愿意像一个乞丐一样伸着你的手，乞讨一元钱去买咖啡喝吗？”

“当然不愿意！”

“既然如此，那么你就应该明白，你过分关心对方对你的看法，实际上就等于乞怜于人！你难道不明白，你这样做就是伸出手去乞求他

的赞许，乞求他把你当人看吗？”

心理学家的话改变了推销员对大人物的看法，也就从根本上改变了他的心态。从此以后，他在大人物面前不再感到恐惧和紧张了。

“你快乐吗？”

在不久的将来，当有人又向我们问起这个问题时，我们会毫不犹豫地回答：

“我快乐！”

那时，快乐已经成为我们的一种习惯了。

不要抱怨生活给你带来太多的烦恼，快乐还是不快乐，有时并没有严格的区分，只在于你的心理感受而已。当快乐成为你生活中的习惯，你会发现在每一个生命的瞬间，都留下了欢歌笑语的足迹。

快乐是一种心境

苏格拉底是单身汉的时候，和几个朋友一起住在一间只有七八平方米的小屋里。尽管生活非常不便，但是，他一天到晚总是乐呵呵的。

有人问他：“那么多人挤在一起，连转个身都困难，有什么可乐的？”

苏格拉底说：“朋友们在一块儿，随时都可以交换思想，交流感情，这难道这不是很值得高兴的事儿吗？”

过了一段时间，朋友们一个个相继成家了，先后搬了出去。屋子里只剩下了苏格拉底一个人，但是每天他仍然很快活。

那人又问：“你一个人孤孤单单的，有什么好高兴的？”

“我有很多书啊！一本书就是一个老师。和这么多老师在一起，时时刻刻都可以向它们请教，这怎能不令人高兴呢？”

几年后，苏格拉底也成了家，搬进了一座大楼里。这座大楼有七层，他的家在最底层。底层在这座楼里环境是最差的，上面老是往下面泼污水，丢死老鼠、破鞋子、臭袜子和杂七杂八的脏东西，那人见他还是一副自得其乐的样子，好奇地问：“你住这样的房间，也感到高兴吗？”

“是呀！你不知道住一楼有多少好处啊！比如，进门就是家，不用爬很高的楼梯；搬东西方便，不必花很大的劲儿；朋友来访容易，用不着一层楼一层楼地去叩门询问……特别让我满意的是，可以在空地上养一丛一丛的花，种一畦一畦的菜，这些乐趣呀，数之不尽啊！”苏格拉底情不自禁地说。

过了一年，苏格拉底把最底层的房间让给了一位朋友，这位朋友家有一个偏瘫的老人，上下楼很不方便。他搬到了楼房的最高层——第七层，可是每天他仍是快快乐乐的。

那人揶揄地问：“先生，住七层楼是不是也有许多好处呀！”

苏格拉底说：“是啊，好处可真不少呢！仅举几例吧：每天上下几次，这是很好的锻炼机会，有利于身体健康；光线好，看书写文章不伤眼睛；没有人在头顶干扰，白天黑夜都非常安静。”

后来，那人遇到苏格拉底的学生柏拉图，问道：“你的老师总是那么快乐，然而我却觉得，他每次所处的环境并不那么好呀！”

柏拉图说：“决定一个人心情的，不是在于环境，而在于心境。”

在生活中，平和、乐观的心态是最重要的。只有以积极向上的心态去面对生活，才能享受快乐的生活。

一只生活在笼子里的鸟，过着安逸的日子。风吹不着，雨淋不着，每天主人都会安排好它的吃喝拉撒，它只需天天唱歌给人听。

可有一日，鸟突发奇想，它想上天堂看看。它就去请求上帝。

上帝问鸟：“你现在的日子不愁吃不愁喝，不好吗？”

鸟回答：“可那笼子太小了，我不自由。”

于是上帝就把鸟安置在天堂住下了。

一年后，上帝突然想起了那只鸟，便去看它。

他问鸟："啊！我的孩子，你过得还好吗？"

鸟答到："感谢上帝，我活得很好！"

"那么，您能谈谈在天堂里生活的感受吗？"上帝真诚地说。鸟长叹一声说："咳，这里什么都好，只是这笼子太大，怎么飞也飞不到边。"

如果你想改变你的世界，改变你的生活，首先就应改变你自己。人若是自己没有一颗快乐的心，即使给你天堂，也注定得不到快乐，更不要说幸福了。

人人都在寻求快乐，快乐不在乎外界的情况，快乐是一种心境，它来自主观的认定。平和、乐观的心态和积极向上的精神是你最佳的生活态度。

珍惜生命中的每一天

寻找快乐，关键在自己本身。一旦你开发了快乐的源泉，不但自己可以随时取用，也可以与别人分享。

在一个晚会上，鬓发斑白的影坛老将雷利拄着拐杖步履蹒跚地走上台来，艰难地在台上就座。看到这样一个老人，让人很自然地为他的身体担心。

所以主持人开口问道："你还经常去看医生吗？"

"是的，常去看。因为病人必须去看医生，这样医生才能活下去。"

此时台下爆发出热烈的掌声，人们为老人的乐观精神和机智的话语喝彩。

主持人接着问："常去药店买药吗？"

"是的，常去。这是因为药店老板也得活下去。不过我常常吃不了多少就把药扔掉，因为我也要活下去。"台下又是一阵掌声。

主持人转而问另一个问题："您妻子最近好吗？"

"啊，还是那一个，没换。"台下大笑。

看看身边你熟悉的、拥有快乐的人，他们并没有什么更加值得快乐的理由，但他们似乎随处都可找到欢乐。

人类追寻快乐的潜力是无穷的，即使是最艰苦、最悲惨的境地，也可以愉快充实地活着，那来源于每个人内心的力量。

有一个人去求助心理医生，他抱怨道："我的生活乏味透了，真没意思。""那么我们做一个小小的实验吧。"医生说，"我告诉你怎么做。明天一早醒来的时候，你就想象并且假装那是你还能活着的最后一天。你躺在床上，努力试着下床，同时告诉自己，这是最后一次躺在柔软的床上了，也是最后一次从睡眠中醒过来了。

"然后，你下楼去吃早饭，要记住喔，那是你最后的一顿早餐。请太太替你弄一些你最爱吃的东西。不要像平常一样在餐桌上看报，要跟太太好好谈谈话，因为你以后再也没有这样的机会了。

"在去车站的路上，要慢慢地走，好好看看你自己的房子，你住的小镇，也好好看看你左邻右舍的房子，因为这也是最后一次了。上了火车，要明白那是你最后一次坐火车进城，你不喜欢的东西，也都要去瞧它一眼，因为你很快就要跟它们永别了。"

这个人答应了医生，要尽力去做这个实验，然后回来报告结果。

他根本没有等到第二天，马上就开始想象当天就是他的末日了。在回家的火车上，他仔细观察窗外景致，而不是像以前一样地翻阅晚报，结果，他发现小镇和村庄的灯光非常迷人，真正地品尝到了坐火车的乐趣。

然后在星空之下，他沿着洒满月光的街道走回家。到家门口，他不掏出钥匙开门，反而是按门铃。门打开后，在金黄色的灯光下，站



着的是结婚25年的妻子。他把太太紧紧搂住，并且给她一个生平最热烈的吻。

此时此地，他决定从明天起，在上天给他的每一个日子里，都要好好地活下去。

一位得知自己不久于人世的老先生，在日记簿上记下了这段文字："如果我可以从头活一次，我要尝试更多的错误，我不会再事事追求完美。

"我情愿多休息，随遇而安，处世糊涂一点，不对将要发生的事处心积虑计算着。其实，人世间有什么事情需要斤斤计较呢?

"可以的话，我会多去旅行，跋山涉水，更危险的地方也要去一去。以前我不敢吃冰激凌，不敢吃豆，是怕健康有问题，此刻我是多么的后悔。过去的日子，我实在活得太小心，每一分每一秒都不容有过失，太过清醒明白，太过合情合理。

"如果一切可以重新开始，我会什么也不准备就上街，甚至连纸巾也不带一张，我会放纵地享受每一分、每一秒。如果可以重来，我会赤足走在户外，甚至整夜不眠，用这个身体好好地感受世界的美丽与和谐。还有，我会去游乐园多玩几圈木马，多看几次日出，多和公园里的小朋友玩耍。

"只要人生可以从头开始，但我知道，不可能了。"

人生不可以重来，知道了这个道理，会发现我们平时为了一些无谓的东西克制自己的本性多么的可惜。或许，我们可以活得更快乐一些，活得更加自我一些。人生真的不可以再来一次，但活在当下就请珍惜活着的感觉!

珍惜每一天，把生命中的每一天都当做最后一天来过，生活可能会显得更有意义。认真地对待生活，真心地对待他人，那么即使在生命的最后一天，你也能尽情地享受。

快乐来源于“简单生活”

有个商人到海边的一个渔村去度假，见到了一个渔夫。渔夫叼着烟斗在补渔网。商人闲得无聊，就过去问那个渔夫：“你每个星期能够打多少鱼？卖多少钱？”渔夫说：“我一个星期就打两次鱼，大概刚刚够日常的开销。”商人说：“那你余下的日子都干些什么？”

渔夫看了看院子里玩耍的两个孙子说：“陪孙子玩耍，和老朋友们喝酒、打牌、讲笑话、游泳、钓鱼。”

商人听了摇头说：“你有钓鱼的工夫为什么不去打鱼？”

渔夫抬头看着他，说：“打那么多鱼干什么？”

商人于是滔滔不绝地说了起来：“假设你一个星期打五天鱼，周末去集市卖鱼，所赚的钱扣除成本和日常开销，大概一个月能够翻新你的渔船以及船上装备。连续干五个月，你就可以买艘大船，并且雇用几个伙计。一年之后，如果你干得好，应该可以在城里设一个鱼店，专门卖鱼。鱼店的生意如果红火，两年之后你可以把店盘出去，在城里另谋发展，比如：买家鱼产品加工公司，把你那些老伙计的鱼收购来做成成品销售。你的鱼产品公司可以发展壮大，成立连锁商号。你来做大老板。公司可以逐渐发展成为控股公司，你可以把公司的股票上市。等到你想退休的时候，就把公司整个盘出，变成固定债券。那个时候，你就可以回你的渔村安享晚年了。”

说到这里，商人眉飞色舞，唾沫乱飞。

渔夫默不做声，商人猜想也许渔夫被他说动了心。他耐心等了一会，渔夫慢吞吞地问道：“那我回到渔村该干些什么呢？”

商人说：“那还不简单，你可以陪你的孙子玩玩，和过去的老朋友喝酒打牌，如果你还有兴致，你还可以去钓鱼、游泳。”



渔夫说："那就和我现在一样，何必一个星期天天打鱼呢？"说完，就又去补渔网了。

商人想追上去说："那不一样。"可是，他自己也不知道不一样在什么地方。追了几步，又停了下来，若有所思。

商人没有能够说动渔夫，并不是因为渔夫想到了商人没有说出口的种种风险而畏惧不前，而是因为渔夫对于生活本身的认识和商人截然不同。渔夫认为自己的生活才是快乐的。

可见世界上没有复杂的事情，只有复杂的心灵和黑洞般没有边际的欲望。

幸福并非是一颗美丽、难以寻觅的巨大宝石，无论付出怎样的努力也无法找到它。相反，它是由一系列普通而又细小的宝石组成的珠串，它们散发出快乐和优美的情趣。幸福就是散布在普通生活中的各种不太起眼的快乐，这些快乐通常在我们热切地追求某些宏大而动人心魄的快乐时容易被忽略。在我们诚实而正直地履行普通职责的过程中，幸福就会露出会心的微笑。

幸福就是简单的生活，一个人能从日常平凡的生活中发现快乐，就比别人幸福。

当夕阳的一抹余晖照在秋天金黄色的银杏树上，我们有温暖的快乐；当孩子在我们怀里沉沉睡去，我们有慈爱的快乐；睡意朦胧中母亲替我们掖紧被角，我们有感恩的快乐；完成手头儿的工作后在窗前的阳光下伸个懒腰，我们有满足的快乐；躺在草地上看浮云变幻，我们有闲适的快乐；在车水马龙的街道上悠然漫步，我们有淡泊的快乐；在路上为陌生人指点迷津后看着他匆匆远去，我们有友善的快乐……

快乐其实就是这么简单。简单是一种积极、乐观、向上的生活态度，简单就是要学会舍弃。这也要那也想，须知我们的双肩载不动那么多的金钱、名誉、地位、情感、哀愁和怨恨。干脆舍弃吧，轻轻松松地上路，多一些时间来看花开花谢，多一些时间来关照日升日落，多一些时间走向你心中的远方。

快乐是世界上最难的一道题，复杂得永远说不清；可是快乐又简单得像一颗透明的水滴，一首诗，一支歌，一朵小花，一片绿叶，一只

小动物……就能让我们快乐得如同仙女一样飘起来，一直飘向天国。

快乐无所谓“有”，也无所谓“无”，只是一种感觉。一切贪欲和刺激得到的满足，都是短暂的。只有在平和、平静、平凡中去体味人生，才能像涓涓泉水，滋润你的灵魂，源源不断地流淌过你的生命。

掌握好那把叫快乐的钥匙

每个人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。

一位女士抱怨道：“我活得很不快乐，因为先生常出差不在家。”她把快乐钥匙放在先生手里。

一位妈妈说：“我的孩子不听话，叫我很生气！”她把快乐钥匙交在孩子手中。

男人可能说：“上司不赏识我，所以我情绪低落。”他把快乐钥匙又塞在老板手里。

婆婆说：“我的媳妇不孝顺，我真命苦。”她把快乐钥匙放在了儿媳妇的手中。

年轻人从文具店走出来说：“那位老板服务态度恶劣，把我肺气炸了！”这把快乐钥匙已被他放在文具店老板的手心里。

这些人都做了相同的决定，就是让别人来控制他们的心情。

当我们让别人掌控我们的情绪时，我们便觉得自己是受害者，对现况无能为力，抱怨与愤怒成为我们唯一的选择。

我们开始怪罪他人，并且传达一个信息：“我这样痛苦，都是你



造成的，你要为我的痛苦负责！”此时我们就把这重大的责任托给周围的人，即要求他们使自己快乐。我们似乎承认自己无法掌控自己，只能可怜地任人摆布。

但一个成熟的人是能握住自己的快乐钥匙，他不期待别人使他快乐，反而能把快乐与幸福带给别人。

每天你都有两个选择，你可以选择一个好心情，也可以选择一个坏心情。无论何时，千万别忘了：决定我们快乐与否的，正是我们自己。

一位闻名遐迩的老人被电视台节目主持人作为特约嘉宾邀请来参加活动。他确实是一个非常杰出的老人。他的讲话完全没有经过特别的准备，更没有经过任何排练。这些讲话与他的个性是完全一致的，他精神矍铄，容光焕发，充满快乐。无论他想说什么，他都毫不掩饰，而且思维敏捷。他的机智幽默，让听众捧腹大笑。大家都非常喜爱他。这次节目，他给人留下了深刻印象。

最后，节目主持人问这位老人为什么总是这样高兴：“你一定有什么特别的让自己快乐的秘密。”

“不，没有，”老人回答说，“我没有什么特别的秘密。这只不过和你脸上的鼻子一样普通。每天早上起床的时候，我有两种可能的选择：要么高兴，要么不高兴。你想我会选择什么呢？当然，我会选择快乐，这就是全部的秘密。”

这似乎也太过于简单，而且这个老人的思想也好像是太肤浅。但是，这让我们想到了林肯，林肯说过境由心造，你的心里有多么快活，你也就会得到多少快活。如果你想让自己不开心，那你时时刻刻都可以不开心。而且，这也是世界上最容易做到的事情，只要你选择不开心就可以了。你可以告诉自己什么事情都不顺利，没有什么事情可以让自己满意的，那么，你肯定就开心不起来。但是，如果你对自己说：“事情进展顺利，生活也不错，所以，我选择开心”，那么，你肯定就会快乐。

“人们本来是可以生活得更快活一些的，但是5个人中有4个放弃了本应有的快乐，”一位名人说，“不快乐是人们心境的普遍状况。”人们的生活境况是否像这样，没人敢妄下结论。但我们发现，

生活不幸福的人比我们想象的要多得多。因为生活幸福是人们对生存状态的最基本的要求，所以，我们必须改变这种状况。幸福是可望而且可即的，获得幸福也绝不是一件很复杂的工作。任何人只要渴望幸福，只要愿意为此努力，只要把握和实践正确的方法，他就一定能成为一个幸福的人。

我们的快乐与否在很大程度上取决于我们的心灵和所养成的习惯。培养舒畅的心境，养成快乐的习惯，我们的生活就会变得很快乐。

下次，当你感到不快乐的时候，你就需要反思一下：属于你的“快乐的钥匙”，你会选择放在哪里呢?

每个人都有一把快乐的钥匙，而且它永远可以掌握在自己的手中，没有人可以使你不快乐。无论何时，千万别忘了：决定我们快乐与否的，正是我们自己。

幸福和快乐就在你的身边

对于快乐和幸福的界定，如同对于成功概念的界定一样，很难有一个准确的方法。并且，不同的人对快乐和幸福的理解也不同。你可能说，我要是有很多很多钱，我就很快乐，很幸福。金钱也许给你的人生带来富裕，但有了金钱却不一定会快乐、幸福。

其实，幸福和快乐就在生活当中，就在你身边。

一个20岁的美丽姑娘正埋头走在路上，她正在寻找“快乐之神”。

她急匆匆地走着，无心欣赏路边的美景，无心倾听树枝上的鸟鸣，对过往行人也全然熟视无睹。

这时，一个人拦住她问：“姑娘，你要去哪，为何行色匆匆？”



姑娘回答说："我在寻找'快乐之神'"。

说完，她又匆匆上路了，头也不回。

转眼20年过去了，姑娘已成了中年女人，可是她依然马不停蹄地寻找"快乐之神"。

一个人拦住她："喂，你在忙什么呢？"

女人回答说："我在寻找'快乐之神'，别拦着我。"

转眼20年又过去了，中年女人已变得苍老，头发有些白了，脸上生了皱纹，可她还在不停地向前走，寻找着"快乐之神"。

这时，一个人拦住她，问她："喂，寻找'快乐之神'的人，你找到快乐了吗？"

听完这句话，她猛然惊醒。

原来这个拦了她三次的人，就是"快乐之神"。

她苦苦寻找了一辈子"快乐之神"，可是"快乐之神"就在她的身旁。

快乐就在眼前，就在身边，何必费心四处寻找呢？

朋友对你会心一笑，同事间默契配合，父母对你的关怀，情人送你的礼物，妻子意味深长的亲吻……这一件件令你感到快乐的事情，想起来，就足以支撑你的精神世界，就足以让你快乐一生。

快乐和幸福说到底是一种心态。一个才子有好饭吃、好衣穿、好书读，人们可能觉得才子是幸福的，可才子不这么想，他觉得尚需一美女作陪他才幸福。反过来说，一个农民打着赤膊躺在麦草堆里呼呼大睡，才子可能觉得农民挺可怜的，可农民不这么想，他觉得能在此晒着太阳呼呼大睡，说明他衣食无忧妻贤子孝，这能算是可怜吗？这是因为才子和农民不同的境遇和生活条件使他们有了不同的心态。

快乐与否并不在于你拥有什么，你是谁，你处于何种地位，你遇到了什么事情。快乐是主观上的事情，只要你想快乐，你就能快乐。做同样的事情，赚同样多的钱，其中一个人可以笑口常开，另外一个人或许整天愁眉苦脸，关键是心理状态不一样。腰缠万贯的百万富翁不见得比在烈日炎炎下辛勤劳动的民工更快乐。

换一种心态，生活到处充满快乐。快乐工作、快乐学习、快乐生

活……而快乐就在你的身边。

一位妈妈带着她的两个女儿去玫瑰园看玫瑰，大女儿看后很伤心地告诉妈妈："这个地方不好，因为这里每朵花下边都有刺。"小女儿却很开心地说："这个地方很好，因为这里每根刺上边都有花。"

人活在世上，就像一朵雪花，落到哪里也就随之在那里融化，无论落到哪里，都要保持快乐的心态。这让我想起徐志摩先生的诗《雪花的快乐》，如果伤心于事无补，那么为什么我们不能保持微笑？学会用快乐的眼光去看不快乐的事情呢？

从现在起，每天找寻一件让自己快乐的事，一年365天下来，你就会找到365种快乐。

快乐会积少成多，由量变到质变。坚持下去，你的胸怀、你的气度、你看问题的角度都会发生改变，你会成为一个令人羡慕的人。

> 幸福不是瓢泼大雨，快乐也不是毛毛细雨；幸福不在高官显位之中，快乐也不在万贯家财里。幸福、快乐就掌握在你手中。

每天都在微笑的人最快乐

微笑就像善意的信差。你的笑容能照亮所有看到它的人。你见到别人的时候，一定要很愉快，如果你也期望他们很愉快地见到你的话。

奥特加已经结婚十八年了，在这段时间里，从早上起来，到他要上班的时候，他很少对自己的太太微笑，或对她说上几句话。

后来，在奥特加参加的继续教育培训班中，他被要求面带微笑发表一段谈话，他就决定亲自试一个星期看看。

现在，奥特加要去上班的时候，就会对大楼的电梯管理员微笑着

说一声“早安”；他面带微笑和大楼门口的警卫打招呼；他对地铁站的检票小姐微笑；当他站在交易所时，他对那些以前从没见过自己微笑的人微笑。

奥特加很快就发现，每一个人也对他报以微笑。他以微笑的态度，来对待那些满腹牢骚的人。他一面听着他们的牢骚，一面微笑着，于是问题就容易解决了。奥特加发现微笑带给了自己更多的收入，每天都带来更多的钞票。

奥特加跟另一位经纪人合用一间办公室，对方是个很讨人喜欢的年轻人。奥特加告诉那位年轻人自己最近在微笑方面的体会和收获，并声称自己很为所得到的结果而高兴。那位年轻人承认说：“当我最初跟您共用办公室的时候，我认为您是一个非常忧郁的人。直到最近，我才改变看法：当您微笑的时候，充满了慈祥。”

如果你希望别人用高兴、欢愉的神情来对待你，那么你自己必须先用这样的神情去对待别人。

有时候，我们感到别人对我们的态度不大好，不热烈，不亲切，或不友善。其实这一切很可能正是我们自己造成的。

一天早晨，林小姐一进门，便闷气地说：“不知道为什么，今天早晨，那个印刷厂的李先生好像不大高兴似的。”“怎么个不高兴法呢？”“平常他都是非常客气，笑容满面。今天早晨，他笑是笑，可是笑得很勉强。”“这是什么缘故呢？”其实，仔细看一下林小姐的脸，一切就明白了。

这天早晨，林小姐有点伤风，又好像没睡好觉，两眼红红的不大睁得开，两颊的肌肉松弛着，嘴唇翘起来，像是非常愤怒，跟她平时满脸愉快的状态相差甚远。面对这样一张脸，恐怕谁也不容易笑起来。

在日常生活中，如果你感到别人对自己不够友好、热情，最好先照一下镜子，看看自己的表情是否友善，脸上是否挂着令人愉悦的微笑。

行动比言语更具有力量，而微笑所表示的是：“我喜欢你。你使我快乐。我很高兴见到你。”因此，凡是经常面带微笑的人，他们往往能不说一句话就将别人吸引，使人感到愉快，也使自己愉快。

也许有人会说，在心情不愉快的时候，怎么能笑得出来呢？那请

你看看下面这个故事吧？

一位旧书摊主因自己生性爱书，除去书店买新书外，更多地去买旧书，经济又实惠。摊主是位五十开外的中年男人，头发已有点白了，虽然他看上去满脸皱纹，但他脸上却始终挂着一抹温暖而平和的微笑。他的生意也不都是很好，但他脸上的微笑从没因此收敛片刻，依然笑对着每一位从他书摊前经过的人，犹如一道令人心动的风景。

从他口中得知，他原来在这座城市里一家有名的企业上班，可是他下岗了，更不幸的是妻子又遭车祸，至今仍躺在床上，本是小康的生活已跌入贫困的深渊。再加上一个读高三的女儿也正是花钱的时候。没办法，只好出来弄点旧书卖，成本不高，周期短，能赚多少算多少，只求能把这个家支撑下去。他还讲了自己生活中其他一些颇使人心忧的事。吃惊的是，当他讲述那些常人也许无法承受的不幸时，脸上仍带着淡淡的笑容。

他家很狭窄，他说他本来有套宽敞的住房，但为了妻子的医药费而卖给了别人。刚一进门，我就被他妻子的一张笑脸感动。她坐在沙发上，从她身上可看出受伤的痕迹。他妻子的微笑正如他示人的微笑一样温暖而平和。从这张笑脸上根本找不到那种重伤在身、贫困交加的人常有的厌世、焦躁、淡漠与敌视的神情。那张脸虽清瘦苍白，但洋溢出来的微笑却如花般灿烂、鲜丽，使整个房间弥漫着一种醉人的温馨。他们好像完全不顾忌我这个外人在旁，他坐在他妻子身旁，微笑着问她好点没有，她妻子也微笑着抚摸着他的脸，问他累不累，那情景让人羡慕而感动。此时，她的女儿放学回来了，她身上散发着青春活力，脸上的微笑一如她的父母。我在那份温暖和美丽的微笑中读出了自强与希望。

这一家人在接踵而来的不幸中，仍能示人以如花般的微笑，更深深让人感受到那种蕴涵在微笑后面坚实的、无可比拟的力量——那是一种对生活巨大的热忱和信心，一种高格调的真诚与豁达，一种直面人生的成熟与智慧。

微笑是可以经过努力来培养的。一个人只要稍加努力，就会有微笑的表情，久而久之，就能很自然地浮出笑容。



当我们失去了快乐的心情时，恢复快乐的最好办法是努力使自己微笑，快乐地谈话，快乐地工作，然后快乐和微笑就会在不知不觉中又回到你身边。

人生烦恼不必在意

有个小和尚每天早上负责清扫寺庙院子里的落叶。

清晨起床扫落叶实在是一件苦差事，尤其在秋冬之际，每一次起风时，树叶总随风飘落。

每天早上都需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让小和尚头痛不已。他一直想要找个好办法让自己轻松些。

后来有个和尚跟他说："你在明天打扫之前先用力摇树，把落叶统统摇下来，后天就可以不用扫落叶了。"

小和尚觉得这是个好办法，于是隔天他起了个大早，使劲地猛摇树，这样他就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了。一整天小和尚都非常开心。

第二天，小和尚到院子一看，不禁傻眼了，院子里如往日一样落叶满地。

老和尚走了过来，对小和尚说："傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来。"

小和尚终于明白了，世上有很多事是无法提前的，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生。

烦恼常让人坐卧不安，心神不宁，但烦恼还是有解脱之道的，那就是换位思考。改变一个角度想想，事情就会变了样，心情也会因此而改变。看来，不要预支明天的烦恼，认真过好今天比什么都重要啊！

生活中类似于这样的小事很多。为生活中的小事烦恼不但影响了心情也影响了健康。人生短暂，浪费时间和精力在这些小事上实在不是聪明人所为。

1943年3月，美国青年摩尔在中南半岛附近海下80米深的潜水艇里，学到了一生中最重要的一课。

当时摩尔所乘的潜水艇从雷达上发现一支日军舰队朝他们开来，他们发射了几枚鱼雷，但没有击中一艘舰。这个时候，日军发现了他们，一艘布雷舰直朝他们开来。3分钟后，天崩地裂，6枚深水炸弹在四周炸开，把他们直压到海底80米深的地方。深水炸弹不停地投下，整整持续了15个小时。其中，有十几枚炸弹就在离他们20米左右的地方爆炸。倘若再近一点的话，潜艇就会炸出一个洞来。

摩尔和所有的士兵一样奉命静躺在自己的床上，保持镇定。当时的摩尔吓得不知如何呼吸，他不停地对自己说：这下死定了……潜水艇内部的温度达到40多摄氏度，可是他却怕得全身发冷，一阵阵冒虚汗。15个小时后，攻击停止了，那艘布雷舰用光了所有的炸弹后开走了。

摩尔感觉这15个小时好像有150万年那样长。他过去的生活一一浮现在眼前，那些曾经让他烦忧过的无聊的小事更是记得特别清晰——没钱买房子，没钱买汽车，没钱给妻子买好衣服，还有为了点芝麻小事和妻子吵架，还为额头上的一个小疤影响容貌发愁……

可是，这些令人发愁的事，在深水炸弹威胁生命的那一刻显得那么荒谬、渺小。摩尔对自己发誓，如果他还有机会看到明天的话，他永远都不会再为这些小事忧愁了！

英国著名作家迪斯累利曾精辟地指出：“为小事烦恼的人，生命是短促的。”如果让微不足道的小事，时常烦扰我们的心灵，这种疲惫的感觉会让人可怜地度过一生。

今天，有无数的人受着烦恼的压迫，烦恼和焦虑已成了人们难以驱逐的精神阴影。为了摆脱这个使人心灵沉重、压力重重的恶魔，许多人竟然成了醉汉和烟鬼，甚至付出了他们的生命。

由于烦恼的缘故，致使一些人不堪重负，埋没了才能，过着极其平庸的日子。要说会引起失败、伤心和失望的东西，人世间莫过于烦

恼了。

一个把大量的精力耗费在无谓的烦闷上的人，不可能全部地发挥他的能力，因此，他最终只能落得一个庸庸碌碌的境地。烦恼这个东西会漏失一个人的精力，阻碍人的前进，减弱人的力量，并损害人们的健康。

人整天处在烦恼之中，生命便消磨得很快。有些未到中年的人已显老相；有些年方二十正当青春的女子，脸上已布满了皱纹，这倒不是由于她们做了苦工，或者境遇困难，而是因为日常的愤怒。愤怒给予她们家庭的是不和谐和不快乐，给予她们自己的则是衰老。

烦恼不但使人的面容衰老，还会使人的心灵衰老。有人说，烦恼好似一把凿子，在人的面孔上凿出无情的皱纹来。

驱除烦恼最好的方法，就是常常保持愉快的心态，而不要处处顾及生活的不幸方面。

经常烦恼的人，衰老就会过早光临。懂得简单生活的人，青春赶也赶不跑。要医治烦恼，你就需要用希望来代替失望，用勇敢来代替沮丧，用乐观来代替悲观，用宁静来代替烦躁，用愉快来代替烦闷。这样，烦恼在你的心灵中就无从生存了。

快乐的人在黑暗中也会微笑如花

世界上，只有糟糕的心情，没有糟糕的事情。快乐的人，即使在黑暗里也会微笑如花。对于积极的人来说，没有什么事情坏到了极点，也没有什么境遇能把自己逼到走投无路。再糟糕的事情，只要你自己不灰心，抱着积极的心态，就一定会柳暗花明。

维克托·弗兰克尔什么罪也没有，只因为他是犹太人，就被抓到了纳粹德国某集中营。接着，他又被转送到其他集中营，甚至被囚在奥斯维辛数月之久。但是他从没有放弃对自由的希望，对生的渴望。

他每天都坚持刮胡子，不管身体多么虚弱，就算是用一片破玻璃当做剃刀，他也坚持每天都刮得干干净净。因为每天早晨当囚犯列队接受检查时，那些生病不能工作的人就会被挑出来，送入毒气房。而刮了胡子，则能让自己看起来脸色红润，健康状况不错，就能逃过被送入毒气房的一劫。

但是，每天只有2片面包和3碗稀麦片粥，而且还要忍受超额的劳动，常常是凌晨3点就被喊起来去工作，他的身体日趋虚弱。

维克托·弗兰克尔时刻都在想着用什么样的办法逃出去。同室的伙伴知道了他的想法，都嘲笑他异想天开，来到这个鬼地方，从来就没人想过能活着出去。既然来了，就老老实实干活吧，兴许还能多活几天。

维克托·弗兰克尔不相信自己一定会死在这里，他一定要活着出去。机会终于来了。一次，在野外干活，他看到了不远处的一堆赤裸的死尸，生的希望也许就在这里了。于是，趁着黄昏收工时刻，他钻进了大卡车底下，把衣服脱光，乘人不注意，悄悄地爬到了那堆死尸上。尸体散发出来的难闻的气味，还有蚊虫的叮咬，他都咬着牙一动不动地忍着，直到深夜，他确信周围无人了，才爬起来光着身子一口气逃离了集中营。

维克托·弗兰克尔逃了出去，他从那个从来没有人活着出来的鬼地方逃了出去，这真是一个奇迹！他后来对人们说："在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。"

人的精神很容易影响情绪，精神状态好，心情就会变得愉悦。纵观我们身边那些乐观的人，并不是他们比那些忧郁的人多拥有什么，也不是他们都是高官、富翁。而是因为他们时刻保持精神上的愉悦，所以，他们能够快乐地面对每一天。

五年前，医生宣告达娃将不久于人世。绝望之余，她打电话找到她的朋友，哭诉内心的绝望。朋友劝她说："达娃，难道你一点斗志都

没有了？你要是一直这样哭下去，毫无疑问，你一定会死。既然你碰到最坏的情况，就该面对现实，然后想点办法。”

听完朋友的话后，达娃似乎悟出了什么，她发誓：“我不会再哭泣。如果还有什么需要我想的，就是我一定要继续活下去。”

她开始接受每天超长时间的X光照射。虽然她感到骨头像岩石一样从身上撑出来，两只脚重得像铅块，可达娃却不忧虑，也没哭过一次。她面带微笑迎接所有痛苦。

愉快的精神状态的确有助于抵抗身体的疾病，达娃经历了这个奇迹，她从没有像现在这样健康过。她也会永远记得朋友的话：“面对现实，然后想点办法。”

我们并不是因为幸福而拥有快乐的精神，而是因为拥有快乐的精神而幸福。只要拥有快乐的精神，你就将拥有所有的快乐，在你生活中快乐将无处不在。

有些人也许会说：“老天待我不公，我生下来就有生理缺陷，那我该怎么办呢？”因此而消沉是很多人的选择，但是那只能把自己拖入另一个人生沼泽地。如果上天给你一个不健全的肢体，消极地接受不如积极地接受，你的命运将会因为你的积极心态而被改写，你将会像正常人一样拥有自己想要的生活。

有一个叫丹普赛的孩子，他生下来就是畸形人，四肢不全，只有半边右足和一只右臂的残端。可是，他像其他孩子一样热爱运动，尤其喜欢踢橄榄球。为了能让他踢橄榄球，他的父母亲给他做了一只木制的假足，这样他就能穿上特制的球鞋。

然后，他就开始了自己的橄榄球生涯，每天都用自己的木脚练习踢橄榄球，他付出了多少努力和辛苦只有他自己知道。他的球越踢越好，以致新奥尔良的圣哲队雇他为球员。

在一次与底特律雄狮队的比赛中，丹普赛用他的跛腿在最后两秒钟内、在离球门63码的地方将球踢进，顿时欢呼声响彻天空，这是职业橄榄球队当时踢进门内的最远的球。这次圣哲队以19比17的比分战胜了底特律雄狮队。

底特律雄狮队的教练施密特说：“我们是被一个奇迹打败的。

如果你认为一件事情是糟糕的，那么它就是糟糕的，并且会因为你的消极而变得更加糟糕。但是如果你不认为它是糟糕的，就像丹普赛一样虽然残疾，但是他并没有剥夺自己像正常人一样去踢橄榄球的权力，结果他比正常人表现得更出色！你可以让自己生活在地狱，也可以让自己生活在天堂，决定权都在于你的心。

一位哲人说："快乐的人，在黑暗中也会绽出笑容；悲观的人，即使在睡梦中也会流泪。"

安德鲁一直在轮椅上度过自己的日子，但他的心情从未因此而沉闷、忧郁，他在每日的黄昏都会吹起他心爱的萨克斯。

乐声像山涧的泉水，从他修长的手指间倾泻而出。那些欢快的、像露珠般纯洁、像水晶般剔透的音乐，一直感染着附近的每一位居民，给他们木然而单调的生活增添了一份鲜活的色彩。

因为安德鲁的音乐，人们发现那里的天空是那么绚丽多彩，生活是那么轻松惬意。

那个时候，在炎热的夏夜，每当安德鲁吹奏的萨克斯乐声四处回旋时，人们就会忘却了一天的忙碌、劳累和压抑。在灰色又琐碎的生活背后，普通的人因安德鲁的萨克斯音乐而安详、快乐，对每一天都充满着期待。

安德鲁只活到35岁，但他的生命历程直到今天都没有消失在那条街上。只要有音乐，有夏夜的星空，就有安德鲁临窗而坐的身影，就有他完美的生命力。

安德鲁常说一句话："我的脚不能走路，但我的音乐可以和人们一起走得更远。"

安德鲁的生命虽短，但他的音乐、快乐的身影却始终活在人们的心里。

德国哲学家叔本华说："人们不受事物影响，却受对事物看法的影响。"不要总抱怨自己时运不济，也不要抱怨周围的环境是多么糟糕，一切的不如意都源于你的心态。

一个人的精神可以击败许多厄运，使厄运向你低头、屈服。因为人要想存活，只要一碗饭、一瓢水就足矣，但要活得精彩，活得漂亮，就需要有宽广的胸怀，百折不挠的意志和化解痛苦的心态。

把握今天，不要为过去的事而悲伤

不要为过去的事情伤悲！在不幸面前，只有勇敢面对，努力改变现状才是聪明之举，否则只会被命运的旋涡无情地摧垮。

如果你的境遇已经坏得无法再坏，那么既然如此，只要努力，你就能一天更比一天好！又何必沉浸在无尽的烦恼中呢?

我们虽然不可能改变那些已经发生的事实，可是我们能够改变自己。想要得到快乐，我们缺少的不是金钱、名气和地位等身外之物，而是缺少人生的顿悟，人生的命运实际上就根植在自己的“悟”当中。

海军上将厄耐斯特·金恩曾经说：“我把最好的装备都提供给最优秀的人员，再交给他们一些看起来很卓越、很艰难的任务。我所能做的一切，仅此而已。比如说，如果一条船沉了，我无法把船捞起来。如果船正在下沉，我也无法阻挡。我把时间都花在解决今天的问题上，这要比为昨天的问题后悔好得多。况且，如果我老是为这些事操心，我将支撑不了多久。”

不珍惜现在，不懂得享受现在，而无谓地为已经过去的事情忧伤和烦恼，是许多人很容易犯的错。

一位前重量级拳王在谈到失败时说：“比赛的时候，我忽然感到自己好像老了很多。打到第十回合时，我浑身伤痕累累，脸肿了起来，两只眼睛疼得几乎睁不开，只是没有倒下罢了。我模糊地看见裁判员高举起对方的右手，宣布他获得比赛的胜利。我不再是拳王了。我伤心地

穿过人群走向更衣室，这时有的人想和我握手，而有的人则含着眼泪，失望地看着我。一年之后我再次和对手比赛，我又失败了。要我完完全全不想这件事，实在是太困难了。可我仍然对自己说，从现在开始，我不要生活在过去，不必再自寻烦恼。我一定要勇敢地面对这一现实，承受住打击，决不能让失败打倒我。”

这位前重量级拳王实现了他的话。他跳出悲伤的深渊和失败的事实，努力忘掉一切，集中精神筹划未来。他转向做新拳手的经纪人，为新人策划宣传和经营比赛。他完全投入到自己新的工作之中，没有时间为过去的事情悲伤。这使他感到现在的生活比当拳王时的生活还要快乐。

莎士比亚有一句话：“聪明人永远不会坐在那里为他们的损失而哀叹，却情愿寻找办法来弥补他们的损失。”这位快乐生活着的前重量级拳王的经历就是一个典型的例子。

过去就让它过去吧，再大的苦难只要能勇敢、乐观地面对，就能够让它们成为垫脚石。不要为已经发生的灾难而悲伤，人生的春天从改变自己的心态开始。

修心七　敞开心灵的大门：幸福就在你身边

世界上最黑暗的地方，不是传说中的十八层地狱，而是一个人紧闭的心灵。心灵关闭了，即使用尽心机，找来再多的东西，也无法将它打开或装满。其实能填满自己寂寞心灵的只有自己。只有打开心灵的天窗，阳光才会射进来。

不要束缚自己的心灵

其实每一个人的心都是自由的，如果你感叹心太累，那么一定是你自己锁住了自己。“世上本无事，庸人自扰之”，何必做一个自筑牢狱的庸人呢?

传说终南山麓一带出产一种快乐藤，凡是得到这种藤的人，一定会喜形于色，笑逐颜开，不知道烦恼为何物。

曾经有一个人，为了得到不尽的快乐，不惜跋千山涉万水，去找这种藤。他历尽千辛万苦，终于来到了终南山麓，在险峻的山崖上，他找到了快乐藤。可是他虽然得到这种藤，却发现他并没有得到预想中的快乐，反而感到一种空虚和失落。

这天晚上，他在山下的一位老人屋中借宿，面对皎洁的月光，他发出一声长长的叹息，老人闻声而至：“年轻人，你为什么这样叹息呀？”

于是，他说出了心中的疑问：“为什么我已经得到了快乐藤，我却没有感觉到快乐呢？”

老人一听乐了，说：“其实，快乐藤并非终南山才有，每个人心中都有。只要你有快乐的根，无论走到天涯海角，都能得到快乐。”

老人的话让这个年轻人觉得耳目一新，就又问：“什么是快乐的根呢？”

老人就说：“心就是快乐的根。”

只要我们不束缚自己的心灵，那不论我们有多么一贫如洗或是位高权重，都可以求得快乐。

一位颇有智慧的父亲想考验一下自己的儿子们，看看他们兄弟中谁最聪明。于是就出了一道题：给三个儿子每人一百块钱，要他们用这

一百块钱，去买他们所能想到的任何东西，再将买回来的东西，设法装满一个占地超过一百平方米的大仓库。

大儿子想了很久，决定将那一百块钱全部去买最便宜的稻草。但稻草运回来之后，连仓库的一半都装不满。二儿子将那一百块钱买了卫生纸，将一张张的卫生纸揉得松松散散的，但也只装了整座仓库的三分之二。

小儿子看着两个哥哥的举动，等他们失败之后，小儿子轻松地走进仓库，将所有的窗户牢牢关上，请父亲和两个哥哥也走进仓库中。然后小儿子把仓库的大门关好，整个仓库霎时变得伸手不见五指，黑暗无比。这时，小儿子推开了仓库的天窗，顿时，漆黑的仓库中充满了阳光。

其实，世界上最黑暗的地方，不是传说中的十八层地狱，而是一个人紧闭的心灵。心灵关闭了，即使用尽心机，找来再多的烦琐东西，也无法将它打开或装满。其实能填满自己寂寞心灵的只有自己。只有打开心灵的天窗，阳光才会射进来。

洒脱一点，得失存乎于世，弃之于心，人生难免看尽落英缤纷，风华早谢。停留与驻足不应该是你人生失意时的选择，抬眼望天，太阳永远光彩夺目，月亮永远以暗夜做幕。生活不可求全责备，披着阳光的色彩前行，生活才会有光明照耀。细细想来，其实你完全可以很快乐。

如果你能不妄求、不贪恋、不慌乱、不躁进，一切自然随意，人生还会有太多的东西可以让你寝食难安，愁眉不展吗？很多的东西都是人人想要的。为此，世事纷争、你恨我怨，但有几人可以如愿？为何不敞开自己的心灵，无私无欲，让自己跳出心灵的圈子，卸下包袱，心境恬静一点？

不要幻想生活总是那么圆圆满满，也不要幻想在生活的四季中享受所有的春天，每个人的一生都注定要跋涉沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折与失意。

跳出心灵牢狱的方法在你自己的手里，没有人可以左右你的思想，如果你依然用烦恼自扰，别人也不可能帮上你的忙。因为无人



可以把他的意志强加在你的头上。境由心造，要想快乐，何不自己跳出来？

幸福就是珍惜你所拥有的

人的一生，到底在追求什么？这个问题对于我们每个人都有现实意义。对于未来，一切都是未知数。但是享受生活，珍惜你所拥有的，却是我们可以把握的。

一匹可敬的老马失去了老伴，身边只有唯一的儿子和自己在一起生活。老马十分疼爱儿子，把它带到一片草地上去抚养，那里有流水，有花卉，还有诱人的绿荫。总之，那里具有幸福生活所需的一切。

但过了一段时间，小马驹对这样的生活逐渐厌烦了，对这片美丽的草地也产生了反感。它找到父亲，对它说："近来我的身体不舒服。这片草地不卫生，伤害了我；这些三叶草没有香味；这里的水中带有泥沙；我们在这里呼吸的空气刺激了我的肺。一句话，除非我们离开这儿，不然我就要死了。"

"我亲爱的儿子，既然这有关你的生命，"它的父亲答道，"那我们就马上离开这儿。"它们说完就做——父子俩立刻出发去寻找一个新的家。

小马驹听说出去旅行，高兴得嘶叫起来，而老马只是安详地走着，在前面领路。它让它的孩子爬上陡峭而荒芜的高山，那山上没有牧草，就连可以充饥的东西也没有一点儿。

天快黑了，仍然没有牧草，父子俩只好空着肚子睡觉。第二天，它们几乎饿得筋疲力尽了，只吃到了一些长不高而且是带刺的灌木丛，

但它们心里已十分满意。现在小马驹不再奔跑了。又过了两天，它几乎迈了前腿就拖不动后腿了。

老马觉得目前给儿子的教训已经足够了，就趁黑把他偷偷带回原来的草地。小马驹一发现嫩草，就急忙去吃。“啊！这是多么绝妙的美味啊！多么好的绿草呀！”小马驹高兴得跳了起来，“哪儿来的这么甜这么嫩的东西？父亲，我们不要再往前去找了，也别回老家去了——让我们永远留在这个可爱的地方吧，我们就在这里安家吧，哪个地方能跟这里相比呀！”

小马驹这样说，而它的父亲也答应了它的请求。天亮了，小马驹突然认出了这个地方原来就是几天前它离开的那片草地。它垂下了头，非常羞愧。

老马温和地对小马驹说：“我亲爱的孩子，要记住：幸福其实就是你所拥有的。”

现实生活中，很多人总是这山望着那山高，仿佛别人的都比自己的好，而不珍惜自己所拥有的东西。有的人甚至一辈子寻寻觅觅，兜兜转转，等到有一天歇下来，回头看看走过的路，才恍然发觉，自己浪费了多少的青春岁月苦苦追求来的，就是一直以来为了追求所谓的梦而放弃的东西。

人，有时候真是一种无法理解的动物，得到的时候不懂得珍惜，失去了才觉得可贵。没有星星的夜空，觉得寂寞；满天星斗的晚上，却说少了个月亮少了多少的诗意；可等到月亮爬上来，把所有的星星淹没了，又只能举杯邀月，对影成三人，这是何等的孤独，何等的凄楚？

一位少妇，回家向母亲倾诉，说婚姻很是糟糕，丈夫既没有很多的钱，也没有好的职业，生活总是周而复始，单调无味。母亲笑着问，你们在一起的时间多吗？少妇说，太多了。母亲说：“当年，你父亲上战场，我每日期盼的，是他能早日从战场上凯旋，与他整日厮守，可惜，他在一次战斗中牺牲了，再也没有能够回来，我真羡慕你们能够朝夕相处。”母亲沧桑的泪水一滴滴掉下来，渐渐地，少妇仿



佛明白了什么。

一群男青年，在餐桌上谈起自己的老婆，说老婆总是把自己管束得太严，几乎失去了自由，边说边拿着大丈夫的凛然正气，狂饮如牛，并扬言回家要和老婆怎么怎么斗争。邻桌的一位老叟默默地听了，起身向他们敬酒，问："你们的夫人都是本分人吗？"男青年们点头。老叟叹了一口气，说："我爱人当年对我也是管得太死，我愤然离婚，以至于她后来抑郁而终，如果有机会，我多希望能当面向她道一次歉，请求她时时刻刻地看管着我！小伙子，好好珍惜缘分呀！"男青年们望着神色黯然的老叟，沉默不语，若有所悟。

一位干部，因为单位人员分流，从领导岗位上退了下来，一时间委靡不振，前后判若两人。妻子劝慰他，仕途难道是人生的最大追求吗？她说：你至少还有专业技术呀，你还可以重新开始新的事业呀，你一直是个善待生活的人，我们并不会因为你不做领导而对你另眼相待，在我的眼里，你还是我的丈夫，还是孩子的父亲，我告诉你，亲爱的，我现在甚至比以前更加爱你。"丈夫望着妻子，久久不语，眼里闪烁着晶莹的泪花。

的确，生活中值得珍惜的东西太多了，从任何一个角度都可以发现值得珍惜的东西。从小有父母疼爱是一种幸福，可以有学上、有书读是一种幸福，学业、工作顺利是一种幸福，家庭和睦是一种幸福，甚至于生命存在的本身就是一种幸福。而逆境又何尝不是一种幸福呢？它教会人们如何去面对困难，让人们学会了坚强，更加懂得珍惜拥有的意义，也可以说是人生的一笔巨大财富。

只要我们珍惜现在拥有的，那么我们就是富有的。如果你不珍惜，你的人生或许只是一片苍白。

一些人，往往是拥有时不珍惜，一旦失去后才觉得宝贵。或许在不幸降临之前，我们一直在不断地追求幸福，但殊不知，事实上我们早已拥有幸福。

当你走进病房，见到许多病人还在为生命而奋斗，当你参加亲友

的遗体告别仪式，你不觉得自己是生活在幸福之中吗？

珍惜，对任何人来说，都是应该具有的情感。你珍惜了生命，生命方能长久；你珍惜了家人、朋友的情感，尊重他们，关心他们，你便会在友善的交流之中，获得快乐和幸福，那么人间就会充满爱。

人若能以珍惜的情感对待生活中的每一天，每件事，那么人生中摆脱不掉的悲苦，也都会变得有其存在的意义与价值了。

让我们多去想想“我们有什么”，而不要想“我们缺什么”。因为美无处不在，即使在最简朴的生活里，在最挫折的逆境中，用珍惜、感激的心情营造生活，不以敷衍、应付的态度消磨生命。这样，你就会发现，美好一直就在你身边！

平平常常的生活中处处都充满了幸福，只要你善于发现它。千万不要等到它失去了再去找寻，去后悔。

总会给你留下一扇窗

这一天，49岁的伯尼·马库斯像往常一样，拎着心爱的公文包去公司上班。在二十多年的工作生涯中，他勤勤恳恳，兢兢业业，才坐到今天职业经理人的位置上，其中充满了艰辛困苦。他只要再这样工作11年，就可以安安稳稳地拿到退休金了。可是，他万万没有想到，这将是他在公司工作的最后一天。

“你被解雇了！”

“为什么？我犯了什么错？”他惊讶、疑惑地问。

“不，你没有过错，公司发展不景气，董事会决定裁员，仅此而

已。”

是的，仅此而已。他在一夜之间，从一名受人尊敬的公司经理变成了一名在街上流浪的失业者。

和所有的失业者一样，繁重的家庭开支迫使伯尼·马库斯必须赶快找到生活来源。那段日子，他常常去洛杉矶一家街头咖啡店，一坐就是几小时，以此来化解内心的痛苦、迷茫和巨大的精神压力。

有一天，他遇到了自己的老朋友——和他一样、同是经理人现在也同样遭到解雇的亚瑟·布兰克。两个人互相安慰，一起寻求解决的办法。

“为什么我们不自己创办一家公司呢？”

这个念头像火苗一样，在伯尼·马库斯脑中一闪，点燃了他压抑在心中许久的激情和梦想。于是，两个人就在这间咖啡店里，策划建立新的家居仓储公司，两位失业的经理人为企业制定了一份发展规划和一个“拥有最低价格、最优选择、最好服务”的制胜理念，并制定出使这一优秀理念在企业发展中得以成功实践的一套管理制度，然后，就开始着手创办企业。

这，就是美国家居仓储公司。仅仅二十多年的时间，公司就发展成拥有775家店、16万名员工、年销售额300亿美元的世界500强企业，成为全球零售业发展史上的一个奇迹。

但这奇迹仅仅始于20年前的一句话：你被解雇了！

是的，“你被解雇了”是我们每个人在人生旅途中最不愿听到的一句话，但正是这句话，改变了伯尼·马库斯和亚瑟·布兰克两个人的一生。如果不是被解雇，他们无论如何也不会想到要创办美国家居仓储公司；如果不是被解雇，他们无论如何也不会跻身世界500强；如果不是被解雇，他们俩现在只是靠每月领退休金度日的垂暮老人。

哲人庄子讲过一个支离疏的故事。南方楚国有一个叫支离疏的人，他的形体可以说是造物主的杰作或者说是造物主在心情愉快时开的玩笑，脖子像丝瓜，脑袋形似葫芦，头垂到肚子上而双肩高耸超过头

顶，颈后的发髻蓬蓬松松似雀巢，背驼得两肋几乎同大腿并列，好一个支支离离、疏疏散散的“美人”坯子！

支离疏却暗自庆幸，感谢上苍独钟于他，平日里乐天知命，舒心顺意，日高尚卧，无拘无束，替人缝衣洗服，簸米筛糠，足以糊口度日，当君王准备打仗，在国内强行征兵时，青壮汉子如惊弓之鸟，四散逃入山中。而支离疏呢，偏偏耸肩晃脑去看热闹，他这副尊容谁要呢，所以他才那样大胆放肆。

当楚王大兴土木，准备建造王宫而摊派差役时，庶民百姓不堪骚扰，而支离疏却因形体不全而免去了劳役。每逢寒冬腊月官府开仓赈贫时，支离疏却欣然前去领到三盅小米和十捆粗柴，仍然不愁吃不愁穿。

一个在形体上支支离离、疏疏散散的人，尚可乐天知命，以自然的心性，安享天年。那么把这支支离离、疏疏散散之人的遗形忘智、大智若愚的精髓运用到立身处世的方法中去，难道还不可逢凶化吉、趋害全身吗？

月满则亏，水满则溢。这是世之常理。否极泰来，荣辱自古周而复始。因此，大可不必盛喜衰悲，得喜失悲。盛衰、得失自有天道。

人生是一次长途旅行，当一扇门关上了，你千万不要把自己也关在里面。因为世界上不止一扇门，一定还有另一扇门，你要做的就是去放飞自己的心灵，去寻找并打开这扇门！

幸福就在你的身旁

人生最大的痛苦不是“得不到”和“已失去”，而是不能体会自

己身边的快乐与幸福，眼睛总是盯着别处。

熟悉的地方没风景，仆人的眼里没伟人。太多的美好与幸福，往往令沉浸在其中的人们觉察不到。曾经在报上看过一幅名为“福在哪里”的漫画，画上画着一个大大的“福”字，一个人站在“福”字的“口”中向外张望，嘴里问：“福在哪里？”福在哪里呢？他真是身在福中不知福啊。

如果你能以一个正确的心态看待生活，那么幸福也就时刻伴随在我们的身旁。

幸福是一种内心的满足感，是一种难以形容的甜美感受。它与金钱地位都无关，你拥有良好的心态，就可以触摸到它。

一个充满忌妒的人是不可能体会到幸福的，因为他的不幸和别人的幸福都会使他自己万分难受。

一个虚荣心极强的人是不可能体会到幸福的，因为他始终在满足别人的感受，从来不考虑真实的自我。

一个贪婪的人是不可能体会到幸福的，因为他的心灵一直都在追求，而根本不会去感受。

幸福是不能用金钱去购买的，它与单纯的享乐格格不人。一群西装革履的人吃完鱼翅鲍鱼笑眯眯地从五星级酒店里走出来时，他们的感觉可能是幸福的。而一群外地民工在路旁的小店里，就着几碟小菜，喝着啤酒，说说笑笑，你能说他们不幸福吗？

因此，幸福不能用金钱的多少去衡量，一个人很有钱，但不见得很幸福。因为，他或者正担心别人会暗地里算计他或者为取得更多的钱而处心积虑。

有人曾问过一位快乐的老人：“你为何会这样幸福呢？你一定有创造幸福的秘诀吧！”

“不！不！”老人回答，“我只是选择‘幸福’而已。”

选择“幸福”？这件事乍听起来，也许单纯得令人不敢相信。但是，却让我想起一件重要的事，那就是亚伯拉罕·林肯曾说过的：“人

们如果下定决心要拥有幸福，他就会拥有幸福。”换言之，如果你选择不幸，你就会变得不幸。

会享受人生的人，不会在意拥有多少财富，不会在意住房大小、薪水多少、职位高低，也不会在意成功或失败，只要会数数就行。“不要计算已经失去的东西，多数数现在还剩下的东西。”这个十分简单的数数法，就是选择幸福的一种智慧。

在宁夏南部山区有一位还未脱贫的农民，他常年住的是漆黑的窑洞，顿顿吃的是玉米、土豆，家里最值钱的东西就是一个盛面的柜子。可他整天无忧无虑，早上唱着山歌去干活，太阳落山又唱着山歌走回家。别人都不明白，他整天乐什么呢?

他说：“我渴了有水喝，饿了有饭吃，夏天住在窑洞里不用电扇，冬天热乎乎的炕头胜过暖气，日子过得美极了！”这位农民能珍惜自己所拥有的一切，从不为自己欠缺的东西而苦恼，这就是他能感受到幸福的真正原因。

其实，我们绝大多数人所拥有的，远远超过了这位农民，可惜总被自己所忽略。你的收入虽然不高，但生活温饱足矣，绝无那些富贵病的侵扰；你的配偶或许并不出众，但他(她)能与你相亲相爱，白头到老；你的孩子虽然没有考上大学，但他(她)却懂得孝敬父母，知道自力更生……人生，该数数的幸福还有很多很多。

古人李渔说得好：“乐不在外而在心，心以为乐，则是境皆乐，心以为苦，则无境不苦。”意思是：一个人是否幸福不在于自己外在情况怎样，而在于内在的心态。如果你有一个好心态，即使是日常小事，你也会从中获得莫大的幸福；倘若你心态不好，那么任何事情都会让你感到痛苦。

人们一直疲于奔命，寻求其所谓的幸福。其实，幸福原本就在我们的生活不远处，只是由于人们太在意物质上的富裕，太追求一种形式化的生活，而将幸福的真谛忽略了。

活着就是一种幸福

世上再没有比活着更值得庆幸的。明白了这个道理，人生才会充满欢乐。活着，便要开心。

有一位名人突然去世了，朋友们都来参加他的追悼会。

看着昔日那位行则前呼后拥、出则香车宝马的名人如今躺在骨灰盒里，人们不禁一阵感慨：百万家财不再属于他，宽敞的楼房也不再属于他，他所拥有的只有一个骨灰盒大小的空间，山珍海味浇灌的肚子也化成了一把灰烬。

从名人的追悼会上归来，几乎每一个人都会产生看破红尘的念头：那么精明、那么会算计的一个人，几乎每一个与他相斗的人最终都败下阵来。可是，他斗来斗去也斗不过命，撒手人寰以后，万事皆成空。人们不禁感慨：趁现在好好活着吧，活着就是幸福！

是啊，世上再没有比活着更值得庆幸的事了。明白了这个道理，那么你所谓的烦恼和担忧便算不了什么了！

有一位哲学家不小心掉进了水里，被救上岸后，他说出的第一句话就是：“呼吸空气是一件多么幸福的事情啊！”

空气，我们看不到，也很少有人想看到。但如果失去了它，你才会发现，我们不能没有它。后来，那位哲学家活了整整100岁。临终的时候，他微笑着宁静地重复那句话：“呼吸是一件多么幸福的事情啊！”换句话说，活着是一件幸福的事，活着便值得庆幸。

美国《时代》杂志上曾刊登了一篇文章，它叙述了一个伤兵的故事。

一名受伤的士兵叫约翰·纳斯堡，在战争中，他的喉头被飞来的炮弹碎片击中，在输血七次之后，他从晕迷中醒来了。他写了一张字条

给医治他的大夫，上面写道："我会活下来吗？"

"会的。"医生回答说。

他接着又写了一张纸条问：

"我以后还能够说话吗？"他得到的答案仍然相同。

于是，他再写了一张纸条，上面写道："那我还有什么好担心的呢？"

是的，想丢开忧虑获得快乐就是这么简单。只要我们还有能力完成最基本的生命过程，到底还有什么是值得我们担心的呢？

所以，面对我们生活的每一天，活着便值得庆幸，千万别跟自己过不去。

人最宝贵的就是生命。这是上天的赐予，别轻言放弃。活着就是一种幸福，再苦再难都要珍惜难得的生命。

黄先生是一位事业处于高峰阶段的作家，不幸的是他得了胃癌。无边无际的绝望一下子笼罩了黄先生的心，他差一点结束自己的生命。

夏天的黄昏，黄先生在医院附近的公园里游荡，情绪沮丧绝望的他被一阵悠扬的琴声吸引住：公园里，一位双目失明的老人正拉一把手风琴，向着游玩的人们动情地自弹自唱。尤其引人注目的是，盲人的脖子上挂着一面镜子！

"为什么带着镜子？"趁盲人一曲唱罢歇息时，黄先生不解地问。

"自我离家那天起，我就一直把它带在身上。知道吗？我有两件宝，一件是手风琴，另一件就是这面镜子。"

"可这面镜子对你毫无用处呀。"黄先生迫不及待地说。

盲人面色凝重地说："我希望有一天奇迹出现，能用这面镜子看见自己的脸，所以一直带着它。"

黄先生的心一下子被震撼了：一个盲人如此热爱生活，而我……他为自己感到羞愧，自那以后，便积极地配合医生治疗。

病情稳定时，黄先生继续笔耕不辍地写作，在有限的生命里完成自己未竟的梦想。他意味深长地说："自从与盲人邂逅的那一天起，我



就知道了我也有人生的两件宝物：坚强的信念，积极的心态。”

生活中总有很多令人感动的东西，而这恰恰是许多正常人没有的。积极的人生态度是生存下去的良方。

活着便值得庆幸——这是在痛苦中发现的喜悦，更是一种乐观的人生态度。热爱生活，生活就会快快乐乐，不管人生道路怎样，快乐就是幸福！

死亡的震撼与活着的琐碎是人生交织的难题。人们很容易被死亡震撼，更容易被活着的琐碎淹没。不要去在意那么纷繁复杂的纠葛，活着就是幸福。让我们好好珍惜当下快乐的人生与鲜活的生命吧！

忧虑是身心健康的大敌

有不少人整天忧心忡忡，不是担心这个，就是担心那个，每天都愁眉不展，始终快乐不起来。其实回过头来仔细想想，很多忧虑都是自己臆想的，根本就是杞人忧天。

普通人经常受到这种忧虑的困扰，一些成功人士也不能幸免。成功学大师拿破仑·希尔少年时就曾饱受臆想、忧虑的折磨。

拿破仑·希尔的儿童时代是在密苏里州的农场里度过的。有一天，他帮母亲摘樱桃时哭了起来。妈妈说：“希尔，你到底在哭什么？”他哽咽地回答道：“我怕我会被活埋。”

那时拿破仑·希尔的心里总是充满了忧虑。暴风雨来的时候，他担心被闪电电死；日子不好过的时候，他担心东西不够吃；另外，他还

怕死了之后会进地狱；他怕一个比他大的名叫山姆·怀特的男孩会像他威胁的那样割下自己的两只大耳朵；他怕女孩子在他脱帽向她们鞠躬时取笑他；他怕将来没一个女孩子肯嫁给他；他还为结婚之后他该对他太太说的第一句话是什么而操心，他想象他们会在乡下的教堂里结婚，会坐着一辆上面垂着流苏的马车回到农庄……可是在回农庄的路上，他怎么能够一直不停地跟她谈话呢？他该怎么办呢？他在犁田的时候，常常花几个小时想这些惊天动地的“大问题”。

日子一年年地过去了，拿破仑·希尔渐渐发现，他所担心的事情中，有百分之九十九根本就不会发生。比方说，他以前很怕闪电，可是后来他知道，他被闪电击中的概率大约只有三十五万分之一。怕被活埋的恐惧更是荒谬——即使是在那些古老年代——在一千万个人里可能只有一个人被活埋，可是他以前却曾经因为害怕此事而哭过。

很多忧虑只是自己臆想出来的，太多的忧虑其实并不值得忧虑。只要把心放宽，我们就会快乐起来。

英国女明星莫乐·奥伯恩说她绝对不会忧虑，因为忧虑会摧毁她在银幕上的主要资产——她美丽的容貌。再没有什么会比忧虑使一个女人老得更快，忧虑会使她们的表情难看；老是愁眉苦脸，会使她们咬紧牙关，会使脸上产生皱纹，会使头发灰白，有时甚至会使头发脱落，使脸上的皮肤发生斑点、溃烂和粉刺。

忧虑甚至会使最强壮的人生病。在美国南北战争的最后几天中，格兰特将军发现了这一点。故事是这样的：

格兰特围攻里士满有九个月之久，李将军手下衣衫不整、饥饿不堪的部队被打败了。眼看战争就要结束了，李将军手下的人放火烧了里士满的棉花和烟草仓库，也烧了兵工厂，然后在烈焰升腾的黑夜里弃城而逃。格兰特乘胜追击，从左右两侧和后方夹击南部联军，而由骑兵从正面截击，拆毁铁路线，俘获了运送补给的车辆。

由于剧烈头痛而眼睛半瞎的格兰特无法跟上队伍，就停留在一个农家中。“我在那里过了一夜”，他在回忆录里写道，“把我的两脚泡

在加了芥末的冷水里，还把芥末药膏贴在我的两个手腕和后颈上，希望第二天早上能复原。”

第二天清早，他果然复原了。可是使他复原的，不是芥末药膏，而是一个带回李将军降书的骑兵。

“当那个军官到我面前时，”格兰特写着，“我的头还痛得很厉害，可是我一看到那封信的内容，我就好了。”

显然，格兰特是因为忧虑、紧张和情绪上的不安才生病的。一旦他在情绪上恢复了自信，想到他的成就和胜利，病就马上好了。

身心健康是人一生最重要的资本，没有了健康，纵然有再多的成就也失去了意义。很多时候，人们可能忽视了忧虑对人的负面影响，导致健康出现严重危机，因此，我们应该还心灵一片晴朗的天空，让健康永驻。

不做逃避生活的懦夫

上帝问三个凡人：“你们来到人间是为了什么呢？”第一个回答：“我来这个世界是为了享受生活。”

第二个回答：“我来这个世界是为了承受痛苦。”

第三个回答：“我既要承受生活给我的磨难，又要享受生活赐予我的幸福。”

上帝给前两个人打了50分，给第三个人打了100分。

因为前两个人只答出了问题的一半，而第三个人才答出了正确的人生观。

的确，人生是苦乐参半的，上帝不会只让你过一半的生活。可是，世上的许多人却只能投向幸福的怀抱，一旦磨难出现，便开始选择逃避，这种态度是错误的，也是极其不现实的。不要逃避是做人做事的根本，有幸福就要享受，有痛苦就去承受，这才是值得回味的人生。

有个高位截瘫的姑娘，并没有因无法行动而心安理得地躺在床上，也没有因此放弃对人生价值的追求。她没有逃避命运中的不幸，而是勇敢地为自己选择了重新酿造生活蜜浆的艰苦道路，承担了生活给她的磨难。她克服了常人难以想象的困难，自学掌握了英语、日语、德语等，并翻译出版了16万字的著作和资料。她还下苦功学习医学知识，用自己的手给1万多人治疗疾病。她在承担痛苦的过程中不但享受到成功的喜悦，还享受到人间的情和爱。她就是残疾人的楷模——张海迪。

逃避生活的人是无法让他的人生有价值的。曾有人说过：“只有当心灵不再有任何形式的逃避时，我们才能与寂寞孤独直接沟通。这样，就有热情，就有爱。”

人最宝贵的是生命，生命属于每个人只有一次。人离开这个世界就永远不会再有这样的机会和幸运了。人有幸活在这个世上，就要勇敢地承担生活带来的磨难，也要好好地享受生活赐予的幸福。

美国有一位有名的画家叫摩西婆婆，她在丈夫去世之后，曾一度十分痛苦，但她并没有因此而放弃生活，她为自己寻找到了精神寄托——画画。

那年她已70岁。从70岁开始到她过世，摩西婆婆一共画出了一千六百幅作品。她从来没有学过画，但是却在人生顿失依靠时，开始她绘画的历程。

她在自传中写道：“我很快乐，也很满足。我庆幸我没有逃避现实，我不知道一生中有没有比这段时间更美好的，我用我的生命去完成我所能。生命是用来创造的，过去是这样，未来也是这样。”

摩西婆婆没有因丈夫的去世而整日郁郁寡欢，反倒是勇敢地接受了这个现实，悲伤之后，在画画中重新找回了生活的快乐。

不要做逃避生活的懦夫。不逃避，才能看见满足、转机。认真地活着，你才能真实地看出生命的全貌！

其实你真的很幸运

《最伟大的力量》一书的作者J·马丁·科尔说过：“你如果不能改变事实，就不如改变想法。”很多事情是我们无法选择而不得不接受的，故而就有许多人会抱怨自己是多么的不幸。可是除了得到别人的暂时同情以外，只能让自己在这种坏情绪的影响下生活得更加不愉快！

多想想自己是多么幸运吧，这是一种乐观的心态，一种傲然的心态，更是一种成功者才有的心态。

两个有特殊背景的人，都有着亚洲血统，后来都被来自欧洲的外交官家庭所收养。两个人都上过世界有名的学校，但他们两个人之间存在着不小的差别：其中一位是40出头的成功商人，他实际上已经可以退休享受人生了；而另一个是学校教师，收入低，并且一直觉得自己很失败。

有一天他们一起出去吃晚饭。晚餐在烛光映照中开场了，不久话题进入了在国外的生活。因为在座的几个人都有过周游列国的经历，所以他们开始谈论在异国他乡的趣闻轶事。随着话题的一步步展开，那位学校教师开始越来越多地讲述自己的不幸：她是一个如何可怜的亚细亚孤儿，又如何被欧洲来的父母领养到遥远的瑞士，她觉得自己是如何的孤独。

开始的时候，大家都表现出同情。随着她的怨气越来越大，那位商人变得越来越不耐烦，终于忍不住在她面前把手一挥制止了她的讲

述："够了！你说完了没有？！你一直在讲自己有多么不幸。你有没有想过如果你的养父母当初在成百上千个孤儿中挑了别人又会怎样？"

学校教师直视着商人说："你不知道，我不开心的根源在于……"然后接着描述她所遭遇的不公正待遇。

最终，商人朋友说："我不敢相信你还在这么想！我记得自己25岁的时候无法忍受周围的世界，我恨周围的每一件事，我恨周围的每一个人，好像所有的人都在和我作对似的。我很伤心无奈，也很沮丧。我那时的想法和你现在的想法一样，我们都有足够的理由抱怨。"他越说越激动。"我劝你不要再这样对待自己了！想一想你有多幸运，你不必像真正的孤儿那样度过悲惨的一生，实际上你接受了非常好的教育。你负有帮助别人脱离贫困旋涡的责任，而不是找一堆自怨自艾的借口把自己围起来。在我摆脱了顾影自怜，同时意识到自己究竟有多幸运之后，我才有可能获得现在的成功！"

人们往往羡慕别人的灿烂，却忽略了自己的辉煌，而把眼睛只盯在自己的不幸上，很少想自己有多幸运。其实，只要多想想自己的幸运，我们就不会再抱怨生活，你想拥有的成功与快乐也会随之而来。

修心八　超越人生困境：苦难也是人生财富

生活中纵然有艰难险阻、万丈深渊，但是这不应该成为我们退缩的理由。真正的勇者敢于在坎坷的路途上放声歌唱，敢于在崎岖的悬崖上雕出绮丽的花朵。成功只属于那些无畏的勇者。

失败了也要昂首挺胸

面对失败，有人把它看做是一种惩罚，一场灾难，从而放弃真正想要得到的东西；而有人则把它视为一种恩赐，一种机会，从而进一步充实和完善自己，向所要达到的目标继续前进。前一种人是失败者，后一种人是成功者。

在人生的舞台上你可以发现，几乎大部分的成功者，都有非常艰辛，不断接受挫折、失败打击的经验过程，而他们也都撑过来了，并且转化成对自己有利的经验及能力，从而协助自己创造更大的成绩。

有一个年轻人，从很小的时候起，他就有一个梦想，希望自己能够成为一名出色的赛车手。他在军队服役的时候，曾开过卡车，这对他熟练驾驶技术起到了很大的帮助作用。

退役之后，他选择到一家农场里开车。在工作之余，他仍一直坚持参加一支业余赛车队的技能训练。只要有机会遇到车赛，他都会想尽一切办法参加。因为得不到好的名次，所以他在赛车上的收入几乎为零，这也使得他欠下一笔数目不小的债务。

那一年，他参加了威斯康星州的赛车比赛。当赛程进行到一半多的时候，他的赛车位列第三，他有很大的希望在这次比赛中获得好的名次。

突然，他前面那两辆赛车发生了相撞事故，他迅速地转动赛车的方向盘，试图避开他们。但终究因为车速太快未能成功。结果，他撞到车道旁的墙壁上，赛车在燃烧中停了下来。

当他被救出来时，手已经被烧伤，鼻子也不见了。体表受伤面积达40%。医生给他做了7个小时的手术之后，才把他从死神的手中拯救出来。

经历这次事故，尽管他命保住了，可他的手萎缩得像鸡爪一样。医生告诉他说："以后，你再也不能开车了。"

然而，他并没有因此而感到绝望。为了实现那个久远的梦想，他决心再一次为成功付出代价。他接受了一系列植皮手术。为了恢复手指的灵活性，每天他都不停地练习用残余部分去抓木条，有时疼得浑身大汗淋漓，而他仍然坚持着。

他始终坚信自己的能力。在做完最后一次手术之后，他回到了农场，用开推土机的办法使自己的手掌重新恢复知觉，并继续练习赛车。

仅仅是在9个月之后，他又重返了赛场！他首先参加了一场公益性的赛车比赛，但没有获胜，因为他的车在中途意外地熄了火。不过，在随后的一次全程320公里的汽车比赛中，他取得了第二名的成绩。

又过了2个月，仍是在上次发生事故的那个赛场上，他满怀信心地驾车驶入赛场。经过一番激烈的角逐，他最终赢得了400公里比赛的冠军。

他，就是美国颇具传奇色彩的伟大赛车手——吉米·哈里波斯。

当吉米第一次以冠军的姿态面对热情而疯狂的观众时，他流下了激动的眼泪。一些记者纷纷将他围住，并向他提出一个相同的问题："你在遭受那次沉重的打击之后，是什么力量使你重新振作起来的呢？"

此时，吉米手中拿着一张此次比赛的招贴图片，上面是一辆赛车迎着朝阳飞驰。他没有回答，只是微笑着用黑色的水笔在图片的背后写上一句凝重的话：把失败写在背面，我相信自己一定能成功！

在通往成功的道路上有无数的艰难险阻，有时要经历失败的打击。但我们不要因为一时的失败而灰心丧气，怨天尤人，而应该勇敢面对，努力拼搏，始终坚信"阳光总在风雨后"。

1929年夏天，波士顿红袜队一垒手卡尔·耶垂斯基成为棒球史上第15个击出3000次本垒打的人。媒体对他十分关注，数百名记者在破纪录的前一个星期，就开始报道他的一举一动。有一位记者问道："耶垂斯基，难道你不怕这些成绩会使你失常？"

耶垂斯基回答："我的看法是，在我的运动生涯里，我的打击数超过1万次，也就是说我有7000多次未能成功地击出本垒打，仅是这个

事实就能使我不致失常。”

事情的确是这样，失败是成功的基础。一个人坐下或躺下，当然不怕被东西撞倒。但如果他想做点什么，就必须站起来走一走，跑一跑，这就很可能被路上的石头绊倒，被路旁的树枝弄伤。这其实没有什么关系，因为有了这种挫折的经验，以后再走路、跑步时就会当心了。

在有着悠久造船历史的西班牙港口城市巴塞罗那，有一家著名的造船厂，这个造船厂已经有1000多年的历史。这个造船厂从建厂的那一天开始就立了一个规矩，所有从造船厂出去的船舶都要造一个小模型留在厂里，并把这只船出厂后的命运刻在模型上。厂里有房间专门用来陈列船舶模型。因为历史悠久，所造船舶的数量不断增加，所以陈列室也逐步扩大，从最初的一间小房子变成了现在造船厂里最宏伟的建筑，里面陈列着将近10万只船舶的模型。

所有走进这个陈列馆的人都会被那些船舶模型所震慑，不是因为船舶模型造型的精致和千姿百态，不是因为感叹造船厂悠久的历史和对于西班牙航海业的卓越贡献，而是因为每一个船舶模型上面雕刻的文字!

有一只名字叫西班牙公主号的船舶模型上雕刻的文字是这样的：本船共计航海50年，其中11次遭遇冰川，有6次遭海盗抢掠，有9次与另外的船舶相撞，有21次发生故障抛锚搁浅。每一个模型上都是这样的文字，详细记录着该船经历的风风雨雨。在陈列馆最里面的一面墙上，是对上千年来造船厂的所有出厂的船舶的概述：造船厂出厂的近10万只船舶当中，有6000只在大海中沉没，有9000只因为受伤严重不能再进行修复航行，有6万只船舶都遭遇过20次以上的大灾难，没有一只船从下海那一天开始没有过受伤的经历……

现在，这个造船厂的船舶陈列馆，早已经突破了原来的意义，它已经成为西班牙最负盛名的旅游景点，成为西班牙人教育后代获取精神力量的殿堂。

西班牙人在这里汲取航海的智慧：所有船舶，不论用途是什么，只要到大海里航行，就会受伤，就会遭遇灾难。

其实，我们的人生就如同大海里的船舶，随时都可能经历风浪，没有不受伤的船，也没有不经历磨难的人生。我们不应该面对挫折和失

败，一味地怨天尤人和自暴自弃，而是应该鼓起勇气，勇往直前。

失败并不可耻，可耻的是勇气因挫折畏缩。古来不以成败论英雄，而以勇敢视豪杰。什么是勇者？敢于面对挑战、克服挫折者就是勇者的表现。

当我们从低处往上攀爬时，没有着力点就无从爬起，没有踏脚石就无处着力。人生的奋斗过程也是这样，失败便是我们人生的踏脚石。

人都有失败的时候，然而，失败是最好的礼物。人只有在遭受失败时，才能让自己的头脑更加清醒，才能为自己找到更好的出路。

在困境中点燃希望的火把

希望，是引爆生命潜能的导火索，是激发生命激情的催化剂。一个人，只要活着，就应该拥有希望。只要抱有希望，生命便不会枯竭。

有一个女孩对足球十分痴迷，一个偶然的机会，她被父亲送到了体校学踢足球。在体校女孩并不是一个很出色的球员，因为此前她并没有受过规范的训练，踢球的动作、感觉都比不上先入校的队友。女孩上场训练踢球时常常受到队友们的奚落，说她是“野路子”球员，女孩为此情绪一度很低落。

每个队员踢足球的目标就是进职业队打主力。这时，职业队也经常去体校挑选后备力量，每次选取人，女孩都卖力地踢球，然而终场哨响，女孩总是没有被选中，而她的队友已经有不少陆续进了职业队，没选中的也有人悄悄离队。

于是，平时这位训练最刻苦认真的女孩便去找一直对她赞赏有加

的教练，教练总是很委婉地说："名额不够，下一次就是你。"天真的女孩似乎看到了希望，树立了信心，又努力地接着练了下去。

一年之后，女孩仍没有被选上，她实在没有信心再练下去，她认为自己虽然场上意识不错，但个头太矮，又是半路出家，再加上每次选人时，她都迫切希望被选中，因此上场后就显得紧张，导致平时训练水平发挥不出来。她为自己在足球道路上黯淡的前程感到迷茫，就有了离开体校的打算。

这天，她没有参加训练，而是告诉教练说："看来我不适合踢足球了，我想读书，想考大学。"教练见女孩去意已决，默默地看着她，什么也没说。然而，第二天女孩却收到了职业队的录取通知书。她激动不已地立马前去报了到。

其实，她骨子里还是喜欢着足球。女孩这次很高兴地跑去找教练了，发现教练的眼中同她一样闪烁着喜悦的光芒。教练这次开口说话了："孩子，以前我总说下一次就是你，其实那句话不是真的，我是不想打击你而告诉你说你的球艺还不精，我是希望你一直努力下去啊！"女孩一下子什么都明白了。

在职业队受到良好系统实战训练后女孩充满信心，她很快便脱颖而出。她就是20世纪世界最佳女子足球运动员之一的我国球星孙雯。

后来，孙雯讲述这段往事时，感慨地说："一个人在人生低谷中徘徊，感觉自己支持不下去的时候，其实就是黎明的前夜，只要你拥有希望，坚持一下，再坚持一下，前面肯定是一道亮丽的彩虹。"

人生最宝贵的财富之一便是希望，所以罗素说："从感情上讲，未来比过去更重要，甚至比现在还重要。"

在这个世界上，有许多事情我们无法预料，但是只要永怀希望，我们就有勇气和力量面对生活的种种不幸。

1952年7月4日清晨，加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。在海岸以西34公里的卡塔林纳岛上，一个34岁的女人涉水进入太平洋中，开始向加州海岸游去。要是成功了，她就是第一个游过这个海峡的妇女。这名妇女叫费罗伦丝·柯德威克。在此之前，她是从英法两边海岸游过英吉利海峡的第一名妇女。那天早晨，海水冻得她身体发麻，雾很大，她连护

送她的船都几乎看不到。时间一个钟头一个钟头过去，千千万万人在电视上注视着她。在以往这类渡海游泳中她的最大问题不是疲劳，而是刺骨的水温。15个小时之后，她被冰冷的海水冻得浑身发麻。她知道自己不能再游了，就叫人拉她上船。她的母亲和教练在另一条船上。他们告诉她海岸很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，除了浓雾什么也看不到。几十分钟之后，人们把她拉上了船。而拉她上船的地点，离加州海岸只有半公里！

当别人告诉她这个事实后，从寒冷中慢慢复苏的她很沮丧，她告诉记者，真正令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为在浓雾中看不到希望。

据说在沙漠中远行也是同样一个道理，最可怕的不是眼前的一片荒凉，而是心中没有一壶清凉的希望。

在茫茫无垠的沙漠中，有一支探险队在负重跋涉前进。

沙漠中阳光很强烈。干燥的风沙漫天飞舞，而口渴如焚的队员们没有了水。

当队员们失望地准备把生命交付给这茫茫戈壁时，探险队的队长从腰间拿出一只水壶，说："这里还有一壶水。但穿越沙漠前，谁也不能喝。"

水壶从队员们手里依次传递开来，沉沉的，一种充满生机的幸福和喜悦在每个队员濒临绝望的脸上弥漫开来。

终于，探险队员们一步步挣脱了死亡线，顽强地穿越了茫茫沙漠。当他们相拥着为成功喜极而泣的时候，突然想到那壶给了他们精神和信念支撑的水。

拧开壶盖，汩汩流出的却是满满一壶沙。

无论生命处于何种境地，只要心中藏着一片温暖，生命自会有一个诗意的栖息地。

把希望高擎在手中，让它照亮自己的生命之路。这样，你永远会活得生机勃勃，激昂澎湃，你的人生也会因此而丰盈富足！

只要活着，就有希望，每天给自己一个希望，我们的人生就一定不会失色。

人生没有痛苦，就不会有快乐

在意志薄弱人的眼里，苦难是魔鬼；而在意志坚强人的眼里，苦难则是天使。苦难虽然给我们带来痛苦，却会让我们变得坚强。感谢苦难，感谢那曾经带给我们无限苦痛的命运女神。

西方流行一个寓言：

一座泥像立在路边，历经风吹雨打。它多么想找个地方避避风雨，然而它无法动弹，也无法呼喊，它太羡慕人类了，它觉得做一个人，可以无忧无虑、自由自在地到处奔跑。它决定抓住一切机会，向人类呼救。

有一天，智者圣约翰路过此地，泥像用它的神情向圣约翰发出呼救。

“智者，请让我变成人吧！”圣约翰看了看泥像，微微笑了笑，然后衣袖一挥，泥像立刻变成了一个活生生的青年。

“你要想变成人可以，但是你必须先跟我试走一下人生之路，假如你受不了人生的痛苦，我马上可以把你还原。”智者圣约翰说。

于是，青年跟智者圣约翰来到一个悬崖边。

“现在，请你从此岩走向彼岩吧！”圣约翰长袖一拂，已经将青年推上了铁索桥。

青年战战兢兢，踩着一个个大小不同链环的边缘前行，然而一不小心，一下子跌进了一个链环之中，顿时，两腿悬空，胸部被链环卡得紧紧的，几乎透不过气来。

“啊！好痛苦呀！快救命呀！”青年挥动双臂大声呼救。

“请君自救吧。在这条路上，能够救你的，只有你自己。”圣约翰在前方微笑着说。

青年扭动身躯，奋力挣扎，好不容易才从这痛苦之环中挣扎出来。

“你是什么链环，为何卡得我如此痛苦？”青年愤然道。

“我是名利之环。”脚下铁链答道。

青年继续朝前去。忽然，隐约间，一个绝色美女朝青年嫣然一笑，然后飘然而去，不见踪影。

青年稍一走神，脚下又一滑，又跌入一个环中，被链环死死卡住。

可是四周一片寂静，没有一个人回应，没有一个人来救他。

这时，圣约翰再次在前方出现，他微笑着缓缓道：

“在这条路上，没有人可以救你，只有你自己自救。”

青年拼尽力气，总算从这个环中挣扎了出来，然而他已累得精疲力竭，便坐在两个链环间小憩。

“刚才是什么环呢？”青年想。

“我是美色链环。”脚下的链环答道。

经过一阵轻松的休息后，青年顿觉神清气爽，心中充满幸福愉快的感觉，他为自己终于从链环中挣扎出来而庆幸。

青年继续向前走，然而没想到他又接连掉进了欲望的链环、忌妒的链环……待他从这一个个痛苦之中挣扎出来，青年已经完全疲惫不堪了。抬头望望，前面还有漫长的一段路，他再也没有勇气走下去。

“智者！我不想再走了，你还是带我回原来的地方吧。”青年呼唤着。

智者圣约翰出现了，他长袖一挥，青年便回到了路边。

“人生虽然有许多痛苦，但也有战胜痛苦之后的欢乐和轻松，你难道真愿意放弃人生么？”

“人生之路痛苦太多，欢乐和愉快太短暂太少了，我决定放弃做人，还原为泥像。”青年毫不犹豫地说。

智者圣约翰长袖一挥，青年又还原为一尊泥像。

“我从此再也不受人世的痛苦了。”泥像想。

然而不久，泥像被一场大雨冲成一堆烂泥。



在人的一生中会遇到很多的痛苦或灾难，只要你不逃避，勇往直前地与灾难抗争，就一定能够战胜困难。

人生没有痛苦，也就不会有快乐。人生路上痛苦与快乐必然形影相随，人活着又无法任意选择，拥有痛苦的同时，也在等待着快乐，正所谓"阳光总在风雨后"。

踏平坎坷是坦途

很多人希望能在平坦的人生之路上高唱心中最美的牧歌，然而，人生本无坦途，在漫长的道路上，谁都难免遇上厄运和不幸。不管前方的路有多么崎岖，我们都应微笑着面对，充满信心。漫漫人生路，踏平坎坷成大道，这才是我们不懈的追求。

对那生长能力强的种子来说，在逆境中，它一样可以开出绚丽的花朵，香奈尔就是这样一朵令人赞叹的奇葩。

香奈尔是一位私生女，出生于19世纪末期法国西南部的索米埃小镇上。当时由于这个特殊的身份，她和她的母亲饱受歧视和羞辱。她从没有得到过父亲的爱，在她6岁那年，母亲突然去世，她被迫进了孤儿院。孤儿院里的生活非常艰苦，她忍受耻辱，苟且偷生，像囚犯一样干着非常繁重的工作。但这种困境也锻炼了她，锻炼了她的意志力和忍耐力，并使她练就了一手杰出的缝纫本领。

16岁时，香奈尔冒险逃离了孤儿院，独自来到远离家乡的穆兰小镇上。起初为了吃饭，她以卖唱糊口。在生活中，她备受歧视，不得已为生计到处奔波，受尽了磨难。就在她几乎陷入绝境的时候，她在孤儿院里练就的缝纫本领救了她——她找到了一份在服装用品店的工作。出

色的手艺使她一下子成了小镇上的名人。

在朋友的帮助下，她来到了巴黎，并且开了一家帽子店。她利用自己的聪明才智和精巧的手艺，改造了当时流行的帽形，创造出风靡一时的“香奈尔帽”。帽子店虽小，但由于她的苦心经营却大获成功。香奈尔的不平凡之处，就在于她能领导潮流，经过她设计的衣服，立刻成为时尚。

随着事业的扩大，她把帽子店改成服装店。从困境中走出来的香奈尔，没有停止奋斗，她的才能得到淋漓尽致的发挥。后来，她接连发明了法国香奈尔5号香水和19号香水，被誉为“香水之王”。

第二次世界大战期间，她的事业受到了巨大的冲击，被迫关闭了时装店，但第二次世界大战结束后，她再度开张，香奈尔时装再度风靡起来。

漫长的人生道路上，难免会有得意与失落的时候，十年河东十年河西，在困难到来的时候，不需要你拼命地往前去冲，只要你别向后退缩，咬着牙挺过去，把手头的事做好了，幸福也就不远了。

人生本无坦途，太顺利了未必就是一件好事，人的一生，既要享受生活带给你的幸福，也要能承受生活带给你的磨难。生活是一把双刃剑，穷有穷的开心，富也有富的烦恼。重要的是你的心态，心态不好你的快乐就会很少，心态好了快乐就会随时在你身边。

在通向成功的人生道路上布满了荆棘，充满数不清的艰难、困苦、辛酸与煎熬。人世间的风风雨雨，就是这个世界赐予我们的智慧，一个人越是经风雨见世面，他的阅历就越广，阅历越广，大脑开发的程度就越高，大脑的开发程度越高，拥有的智慧就越多。

踏平坎坷是坦途，一个人一生中的坎坷，不是苦难，而是财富。每一个挫折与失败，都是一次痛苦的记忆和教训，但也是灯塔、航标，是未来人生路上的指南针。

作家蕾蒂波尔于1915年来到纽约，想依靠写作来积累财富。但这过程很漫长，整整耗费了她4年时间。在这4年里，蕾蒂波尔摸熟了纽约的人行道，她白天打短工，晚上耕耘希望。在希望黯淡时，她没有说：“好啊，百老汇，你胜利了。”而是说：“好的，百老汇你可以击败某



些人，但却不能击败我，我会使你认输的。”

在蕾蒂波尔的第一篇稿子发表前，她曾收到过36条退稿单。普通的人在接到第一张退稿单时，便会放弃写作了。而她坚持了4年之久，下定决心要获得成功。

终于，她经受住了困难与时间的考验。从此以后，出版商纷纷登门求稿。钱来得太快，她几乎来不及数，接着电影界也发现了她，从此，辉煌的成就犹如洪水滚滚而来。

人类科学史上的巨人爱因斯坦，在报考瑞士联邦工艺学校时，竟因三科不及格落榜，被人嘲笑为“低能儿”。被誉为“东方卡拉扬”的日本著名指挥家小泽征尔，在初出茅庐的一次指挥演出中，曾被中途“轰”下场来，紧接着又被解聘。为什么厄运没有摧垮他们？因为他们始终把坎坷看做人生的轨迹，是人生的一种磨炼。假如他们没有当时的厄运和无奈，也许就没有日后绚丽多彩的人生。

世上有许多的事情是难以预料的。成功伴随着失败，失败伴随着成功。面对成功或荣誉，不要狂喜，也不要盛气凌人，把功名利禄看轻些，看淡些；面对挫折或失败，要像爱因斯坦、小泽征尔那样，不要忧伤，更不要自暴自弃，把厄运羞辱看远些，看开些。

无论是面对逆境，还是一直走在坦途上，只有怀着积极心态的人，才能不断地超越自己，才能在未来世界的发展之中立于不败之地。因此，我们每个人都要勇于更新自己的思维方式，转换自己的生存状态，调整自己的前进步伐。

人生不可能有坦途，当我们无法改变外在环境时，要想跨越生命中的障碍，取得某种突破，往往需要一定的魄力。

即使一无所有，也要勇往直前

一个人无论做什么事情，都要勇往直前，遇到任何困难、障碍都不能后退。如果立志不坚，时时准备知难而退，那就很难有成功的一日。

有这样一个故事：

一个父亲，从小就教育儿子面对任何挫折都要有勇气重新开始，而且，他还用实际行动给儿子上了一课。

一天，一家人正在吃晚饭，突然，闻到一股烧糊的味道。父亲打开门一看，原来邻居家起火，并且已经烧到自己家了。他慌忙喊出了妻儿，一家人奋力扑救，但房子和屋内所有的东西还是被大火吞噬了。望着被大火烧光的家，幼小的儿子问父亲："爸爸，我们的家没有了，我们该怎么办呢？"可父亲却说："不，孩子，你说错了，我们的家不是没有了，只是要变得更好了，我们终于可以建造一个新家了。""可我们什么都没有了呀！"儿子说。父亲摸着儿子的头说："是的，我们什么都没有了，也没有了拆不拆旧房子的顾虑和建不建新房子的犹豫，一无所有使我们少了许多烦恼。你说对吗，我的孩子？"儿子听后笑着点了点头。

不久，在一家人的努力下，他们的房子盖好了，新房子更加宽敞、舒适、漂亮。

假如当初没有这把火，他们可能还住在旧房子里，但现在因为房子已被烧掉，所以他们必须想办法建好新房子。

当生活的残酷使你一无所有时，你也就再没有了选择的犹豫，没有了再固守现状的可能，你唯一需要做的就是勇往直前，把你能做的做好，做到底。

爱默生说："伟大的人物最明显的标志，就是他坚定的意志，不



管环境变化到何种地步，他的初衷与希望，仍然不会有丝毫的改变，而终将克服障碍，以达到所企望的目的。”

“跌倒了再站起来，在失败中求胜利。”无数伟人都是这样成功的。

有人问一个孩子，他是如何学会溜冰的？那孩子说：“哦，跌倒了爬起来，爬起来再跌倒，这样便会了。”使人成功，使军队胜利的，就是这种精神。跌倒不意味着失败，跌倒了站不起来，才是真正失败。

世界上有无数人，尽管失去了拥有的全部资产，然而他们并不是失败者，他们依旧有着不可屈服的意志，有着坚忍不拔的精神，凭借这种精神，他们依旧能成功。

格兰特卸任总统后，因经商受骗，损失了大笔财产，负了很多债。他决定卖文维生。开始时，他只是撰述他在南北战争时的经验，后来他喉部患了癌症，医生说他只有几个月的寿命，为了还债养家，他决定写回忆录。他以10个月的时间，写了29.5万字，这种工作量，即使是精力充沛的年轻人，也不一定办得到，而此时格兰特已是奄奄一息，经常在工作中晕厥过去。最后那段时间，他怕自己窒息而死，甚至不敢到床上去睡觉，昼夜都坐在椅子上，当精神好一点时，他就在灯下奋笔疾书。

这部回忆录，在他去世的前几天才完成，所得的版税，不但还清了债务，而且也为他的家人留下了足够的生活费。

格兰特的事迹似乎有些悲凄的色彩，但却让人看到了人的韧性是多么强大，潜在的意志力是多么惊人。这种韧性和意志力必能让人在陷入绝境时，发挥惊人的创造力。

真正的伟人，面对种种成败，从不介意，所谓“不以物喜，不以己悲”。无论遇到多么大的失望，绝不失去镇静，只有这样才能获得最后的胜利。正如温特·菲力所说：“失败，是走上更高地位的开始。”

许多人所以获得最后的胜利，只是受恩于他们的屡败屡战。一个没有遇见过大失败的人，根本不知道什么是大胜利。事实上，只有失败才能给勇敢者以果断和决心。

在狂风暴雨的袭击中，心灵脆弱者只有坐以待毙，但意志坚定者却仍旧充满自信。因此他们能够克服外在的一切境遇，获取成功。

坚持到最后，你就是大赢家

梦想是成功的起跑线，决心则是起跑时的枪声，行动犹如赛跑者全力的奔驰，唯有坚持到最后一秒，方能获得最终的金牌。

让我们在这里重温一下探险之王哥伦布的传奇经历。

哥伦布年轻的时候，曾经过着海盗生活，这不是值得惊奇的事。因为当年一些良好的家庭，都愿意把孩子送到海盗船上去工作，使孩子可以增长一点见闻，尝尝人生，而且还可以多赚一点钱。

在他们看来，这种事情不被官方捉住，也就无所谓羞耻与卑贱，要是不幸被逮着了，也只好自叹命运不济了。

哥伦布还在求学的时候，偶然读到一本毕达哥拉斯的著作，知道地球是圆的，他就牢记在脑子里。经过很长时间的思考和研究后，他大胆地提出，如果地球真是圆的，他便可以经过极短的路到达印度。

许多大学教授和哲学家都取笑他的想法。因为，他想向西方行驶而到达东方的印度，岂不是傻人说梦话吗？

他们告诉他：地球不是圆的，而是平的，然后又警告道，你要是一直向西航行，你的船将驶到地球的边缘而掉下去……这不是等于走上自杀之途吗？

然而，哥伦布很自信，只可惜他家境贫寒，没有钱让他实现这个冒险的理想。他想从别人那儿得到一点钱，助他成功，但一连空等17年，还是失望，所以他决定不再向这个“理想”努力了。



因为使他忧虑和失望的事太多了，竟使他的红头发完全变白了——当时他还不到50岁。灰心的哥伦布，这时只想进西班牙的修道院，去度过后半生。正在这时候，罗马教皇却怂恿西班牙皇后伊莎贝露帮助哥伦布。教皇先送给哥伦布65元，算是路费。但他自觉衣服过于褴褛，便用这些钱买了一套新装和一匹驴子，然后启程去见伊莎贝露，沿途穷得竟以乞讨糊口。

皇后赞赏他的理想，并答应赐给他船只，让他去从事这项冒险的活动。

困难的是，水手们都怕死，没人愿意跟随他去，于是哥伦布鼓起勇气跑到海滨，捉住几位水手，先向他们哀求，接着是劝告，最后用恫吓手段逼迫他们去。

另一方面他又请求皇后释放了狱中的死囚，答应这些死囚如果冒险成功，就免罪恢复他们自由。一切准备妥当，1492年8月，哥伦布率领三艘帆船，开始了一个划时代的航行。

航行没几天，就有两艘船坏了，接着剩下的一艘船又在几百平方公里的海藻中陷入了进退两难的险境。哥伦布亲自拨开海藻，才使船得以继续航行。

在浩瀚无垠的大西洋中航行了六七十天，也不见大陆的踪影，水手们都失望了，他们要求返航，否则就要把哥伦布杀死。哥伦布用鼓励和强压手法，总算说服了船员。

天无绝人之路，在继续前进中，哥伦布忽然看见有一群飞鸟向西南方向飞去，他立即命令改变航向，紧跟这群飞鸟。因为他知道海鸟总是飞向有食物和适应它们生活的地方，所以他预料到附近可能有陆地。果然哥伦布很快发现了美洲新大陆。

当他们返回欧洲报喜的时候，又遇上了四天四夜的大风暴，船只面临沉没的危险。在十分危急的时候，哥伦布想到的是如何使世界知道他的新发现，于是，他将航行中所见到的一切写在羊皮纸上，用蜡布密封后放在桶内，准备在船毁人亡后，使自己的发现能够留在人间。哥伦布他们总算很幸运，终于脱离危险，胜利返航了。

无须赘言，哥伦布如果没有不怕困难，不怕牺牲，勇往直前的进

取精神，没有坚持到底的决心，“新大陆”能被他发现吗？

哥伦布的探险成功了。

虽然哥伦布甚至不知道自己发现的是美洲新大陆，他还以为，自己只不过是发现了一条到达印度的新航路而已，所以把美洲红皮肤的土人，也称呼为“印度人”。但是他那种无畏、勇敢和百折不回的精神，是值得我们学习的楷模。

当水手们畏惧退缩的时候，只有哥伦布还要勇往直前；当水手们恼羞成怒警告他再不折回，便要叛变杀了他时，他的答复还是那一句话：“前进啊！前进！”

坚持，是一个人意志的展现；坚持是一种品质，一种自信，更是一种勇气，是获得成功的一种方式。

在我们生活和工作中，有很多容易的事情，但绝大部分人都因为太容易而没有去坚持，而真正能坚持下来的人往往最终都能取得成功。

两个年轻人一起挖金矿，开始时，他们都抱有坚定的信念——不挖出金子决不放弃。两人从黎明挖到黄昏，又从黄昏挖到黎明，没日没夜地干，手磨出了血，脚磨出了泡。这天，一队人马经过，说是山那头有人挖出了石油，其中一人再也按捺不住了，说哪有什么金子啊，不干了，去那头采石油。另一个人什么也没说，继续埋头干他的活儿。

结局是放弃的那个人没采到什么石油，更别提金子了，就这样两手空空回了家；而坚持下去的人，捧着金子乐开了花。

“行一百里者半九十。”最后的那段路，往往是一道最难跨越的门槛。其实每个人的一生中，无论工作或生活，都会或多或少地出现这样那样的极限环境，或者说极限困境。有的时候就需要那么一点点毅力，一点点努力坚持，成功就能触手可及，而不是充满遗憾地擦肩而过。

我们每个人都渴望成功！那么，成功的秘诀是什么呢？是坚持！坚持就是胜利！

成功永远属于生活的强者

在漫长的人生道路上，任何人都不可能是一帆风顺的，有时厄运会降临到我们的头上，困难会横亘于我们的面前，那么，我们该怎么办呢？

当悲剧和苦难突然袭来时，我们狭小的藩篱被打破，我们的世界被打乱，我们一时间好像生活在尖锐、刺耳的惊叫声中，没有出路，只有回声。这时我们最需要的是冷静，我们要告诉自己：痛苦和磨难与喜悦和顺境一起构成了生活，那么，不幸也就成了我们必须承受的生活。我们一旦懂得承受，就没有什么大不了的，在困境面前，我们要坚信我们本身就是“太阳”，就算目前有天大的烦恼，“黎明”一定会到来，“晴朗”的日子一定会到来，“春天”一定会到来。

只要肯吃苦耐劳，默默地在自己应走的轨道上前进，那么即便是在最严酷的环境下，一个人也能安全地度过生命中的“冬天”。

英国科学家霍金，虽然备受疾病的折磨，已在轮椅上生活了三十多年，但他的脸上永远挂着宁静的笑容。在一次学术报告结束之际，一位年轻的女记者用既敬仰又悲悯的语气向这位科学巨匠提出了这样一个问题：“霍金先生，卢伽雷病已将你永远固定在轮椅上了，你不认为命运让你失去的太多了吗？”

霍金面带恬静的微笑，他用还能活动的手指，艰难地叩击键盘，于是，宽大的投影屏上缓慢而醒目地显示出如下一段文字：“我的手指还能活动，我的大脑还能思维；我有终生追求的理想，我有我爱和爱我的亲人和朋友；对了，我还有一颗感恩的心……”

顿时，鸦雀无声的会场掌声雷动，人们纷纷拥向台前，簇拥着这位非凡的科学家，向他表示由衷的敬意。人们敬重他，不但因为他是智

慧的化身，更因为他还是一位人生的斗士。

霍金在巨大的不幸中，仍能以微笑示人，使人们感受到了一种蕴涵在微笑后面坚实的、无可比拟的力量——那是一种对生活巨大的热忱和信心，一种高格调的真诚与豁达，一种直面人生的成熟与智慧。这正是支撑起一个科学巨匠心灵的砥柱啊。只要具备了这种淡然如云、微笑如花的人生态度，那么，任何困境和不幸都能一笑而过。

我们应该把黑暗的时刻看做成长的时刻，在苦难中认识生命中更为可贵的东西，从而增加人生体验；要把困难看成一种契机，因为它可以让你重新认识生命的重要性。虽然起初的痛苦也许会让我们无法承受、不知所措，但时间会将它化解，我们饱经沧桑的心灵会努力复原，我们自身的价值也不会因为挫折而贬值。

明朝末年，史学家谈迁经过二十多年呕心沥血的写作，终于完成明朝编年史——《国榷》。

面对这部可以流传千古的巨著，谈迁心中的喜悦可想而知。然而，他没有高兴多久，就发生了一件意想不到的事情。

一天夜里，小偷到他家偷东西，见他家徒四壁，无物可偷，以为锁在竹箱里的《国榷》原稿是值钱的财物，就把整个竹箱偷走了。从此，这些珍贵的稿子就下落不明。

二十多年呕心沥血转眼之间化为乌有，这样的事情对任何人来说，都是致命的打击。对年过六十、两鬓已开始花白的谈迁来说，更是一个无情的重创。可是，谈迁很快从痛苦中崛起，下定决心再次从头撰写这部史书。

谈迁又继续奋斗十年后，又一部《国榷》重新诞生了。新写的《国榷》共一百零四卷，五百万字，内容比原先的那部更翔实精彩。谈迁也因此留名青史、永垂不朽。

英国史学家卡莱尔也遭遇了类似谈迁的厄运。

卡莱尔经过多年的艰辛耕耘，终于完成了《法国大革命史》的全部文稿。他将这本巨著的底稿全部托付给自己最信赖的朋友米尔，请米尔提出宝贵的意见，以求文稿的进一步完善。

隔了几天，米尔脸色苍白、上气不接下气地跑来，万般无奈地向



卡莱尔说出一个悲惨的消息：《法国大革命史》的底稿，除了少数几张散页外，已经全被他家里的女佣当做废纸，丢进火炉里烧成灰烬了。

卡莱尔在突如其来的打击面前异常沮丧。当初他每写一章，便随手把原来的笔记、草稿撕得粉碎，他呕心沥血撰写的这部《法国大革命史》，竟没有留下任何可以挽回的记录。

但是，卡莱尔还是重新振作起来。他平静地说："这一切就像我把笔记簿拿给小学老师批改，教师对我说：'不行！孩子，你一定要写得更好些！'"

他又买了一大沓稿纸，从头开始了又一次呕心沥血的写作。我们现在读到的《法国大革命史》，便是卡莱尔第二次写作的成果。

在人生的道路上，你战胜了苦难，它就是你的财富；苦难战胜了你，它就是你的屈辱。每个人都可能在某个时候遭遇到人生的困顿，但只要适当地调整好心态，积极地去寻求解决办法，将一切烦恼当做成长的跳板，沉着忍耐，就一定能达到自己的人生目标。

我们虽然饱受磨难，但对前途要依然充满希望，我们不否认自己的痛苦，但也不会逃避。我们接受苦难，泰然对待它，我们知道人生如花开花谢，潮起潮落，有得便有失，有苦也有乐。我们看到过许多身处黑暗的人，虽然磕磕绊绊，但最终还是走向了成功；而另一些人往往被眼前的光明迷失了前进的方向，终生与成功无缘。

如果一时的厄运能带给你未来的幸福，请忍受它；如果一时的快乐会带给你日后的不幸，请抛弃它。记住："生命中的每个挫折、每个伤痛、每个打击，都有它的意义。"

修心九　心态决定命运：好命不如好心态

一位哲人曾说：“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。”心态是我们真正的主人。一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极的心态则会毁了我们的人生。



你拥有自己命运的主宰权

人的命运掌握在自己手里，古往今来，凡成大业者，奋斗的意义就在于用其一生的努力去争取。只要放开握着的手，就可以拥有自由跳跃的命运！

人的命运并非天注定，一个人的坚强可以改写一个人一生的命运，改写一个时代的命运，甚至会改写一段浩繁的历史。

丰臣秀吉在地位卑微时，曾经让人看了自己的手相。看相人说："你的手相不太好，不能大福大贵。"丰臣秀吉非常生气，拿出刀来在自己手掌上很快划了几刀，说："这样又会怎样？"用刀把自己的"命运线"改写，丰臣秀吉少年时代就决心改变自己"注定"的命运。

丰臣秀吉起先在松下氏那里工作，后来又换到信长那里做事。他专门替信长提草鞋，身份相当卑微。因为他很想接近将来可能很有希望的信长，所以，不管什么事情都能替信长做得很好。最终，丰臣秀吉从一个童仆成功地得到了当时显赫的地位，成为了日本的权臣。

人的命运在于选择，在于改变。采取什么样的行动，就得到什么样的结局。

莱特兄弟的大名没有人不知道，在这兄弟俩首次飞行成功前一年半，一位名叫塞蒙·纽康的人说了以下的"名言"："想叫比空气重的机器飞上天，不但不可能，而且毫不实用。"

1786年，莫扎特的歌剧《费加罗的婚礼》首演。落幕后，拿波里国王费迪南德四世，坦率地发表了感想："莫扎特，你这个作品太吵了，音符用得太多了。"也许这位国王不懂音乐，我们可以不苛责，但美国波士顿的音乐评论家菲力普·海尔，于1873年表示："贝多芬的第七交响乐，要是不设法删减，早晚会被淘汰。"

法国小说家莫泊桑，曾被人批评说：“这个作家的愚蠢，在他眼睛上表露无遗。那双眼珠，有一半陷入上眼皮，如在看天，又像狗在小便。他注视你时，你会为了那愚蠢与无知，打他一百记耳光仍觉吃亏”。

艾伦斯特，曾任维也纳大学物理学教授。他说：“我不承认爱因斯坦的相对论，正如我不承认原子存在。”爱因斯坦对以上批评并不在意，因为早在他10岁在慕尼黑念小学的时候，任课老师就对他说：“你以后不会有出息。”

这些人后来都取得了卓越的成就，他们也曾经是平凡的人，得不到别人的赞扬和肯定，但是他们却主宰了自己的命运。

人的一生，难免有浮沉，不会永远如旭日东升，也不会永远痛苦潦倒，反复地一浮一沉，对于一个人来说，正是磨炼，否则，我们的人生轨迹怎能美好？而如果我们能保持一种健康向上的心态，即使我们身处逆境、四面楚歌，也一定会有“柳暗花明”的那一天。

曾经有两个囚犯，从狱中眺望窗外，一个看到的是满目沙土，一个看到的是万点星光。面对同样的际遇，前者持悲观失望的灰色心态，看到的自然是满目苍凉、了无生气；而后者持积极乐观的明快心态，看到的自然是星光万点、一片光明。

人生在世，困难、挫折不可避免，关键在于是想战胜它，还是甘愿忍受它的摆布。做出不同的选择将会有不同的命运在等待着你。

有位犹太裔心理学家，第二次世界大战期间，他被关押在纳粹集中营里，受尽了折磨。父母、妻子和兄弟都死于纳粹之手，唯一的亲人是他的一个妹妹。当时，他本人常常遭受严刑拷打，死亡之神随时都会青睐于他。

有一天，他在赤身独处囚室时，忽然悟出了一个道理：就客观环境而言，我受制于人，没有任何自由，可是，我的自我意识是独立的，我可以自由地决定外界刺激对自己的影响程度。后来他发现，在外界刺激下，他完全有选择如何做出反应的自由与能力。

于是，他靠着各种各样的记忆、想象与期盼不断地充实自己的生活和心灵。他学会了心理调控，不断磨炼自己的意志。他心灵的自由早已超越了纳粹的禁锢。



在一篇文章中他这样写道：

“幸存下来的每个人都有自己特殊的工作和使命，他人是无法取代的。生命只有一次，不可重复，因此，实现人生目标的机会也只有一次……归根到底，实际上不是你询问生命的意义何在，而是生命正在向你提出质疑，它要求你回答：你存在的意义何在？你只有对自己的生命负责，才能理直气壮地问答这一问题。”

正是这种用心理调控战胜自我，才使他在生命中最痛苦、最危难的时刻，在精神行将崩溃的临界点，靠自己的顿悟，靠成功的心理调控，不仅挽救了自己，而且挽救了许多患难与共的生命。

其实，在我们的精神活动领域，在我们的日常生活里，在我们的事业中，在我们渴望成功，甚至正在走向成功的道路上，都有一个永恒不变的法则在伴随着我们，那就是：我们是自己命运的主宰，我们是自己心态的主宰。

生于尘世，每个人都不可避免地要经历苦雨凄风，面对艰难困苦，保持什么样的心态，将直接决定你的人生轨迹。只有在任何困难面前不妥协的人，才能真正成为自己的主宰。

好心态是你获得成功的无价之宝

很多时候，人生就像过桥，失败的原因恐怕不是力量薄弱、智能低下，而是周围环境的威慑。面对险境，很多人早就失去了平衡的心态，慌了手脚，乱了方寸。

我们来看看下面这个故事。

那是处地势险恶的峡谷，涧底奔腾着湍急的水流，几根光秃秃的

铁索横亘在悬崖峭壁之间，算是一架桥。山势的巍峨，涧水的轰鸣，越发烘托出桥的危险与简陋，经常有行者失足葬身涧底。

一天，一行四人来到桥头，一个盲人，一个聋人，两个耳聪目明的健全人。铁索桥，必须攀着过了，路至此，绝无退路。四个人一个接一个地抓住铁索，凌空行进。结果呢？盲人过桥了，聋人过桥了，一个耳聪目明的人过桥了。另外一个则跌下铁索桥，丧了命。

难道耳聪目明的人还不如盲人、聋人？

他的弱点恰恰缘于耳聪目明。

盲人说，我眼睛看不见，不知山高桥险，心平气和地攀索。聋人说，我的耳朵听不见，不闻脚下咆哮怒吼，恐惧相对少很多。那么那个过桥的健全人呢？他的理论是，我过我的桥，险峰与我何干？急流与我何干？只管注意落脚稳固就够了。

其实，任何人在成长道路上都不可能一帆风顺，总免不了要经受各种困难的考验，这就需要你有一个良好的心态。在困难面前拥有好心态的人，才会获得成功。

邓亚萍这个名字在我国可谓家喻户晓，不仅如此，有的人在谈及她时还绘声绘色地将其描绘一番：矮矮的个儿，胖胖的脸，打起乒乓球来简直像只出山的小猛虎，出手快捷，攻势凌厉，左推右挡，勇不可当，往往只几板就把对方制伏了。

的确，邓亚萍在我国乒坛，乃至世界乒坛上名声大噪，堪称“大姐大”。自她1986年13岁那年拿到第一个全国乒乓球锦标赛冠军开始，到1997年5月的第44届世界乒乓球锦标赛，在短短的11年间，她一共在各种全国性和世界性乒乓球大赛中拿到153个冠军，其中尤其从1989年入选国家队到1997年的第44届乒乓球锦标赛这9年的历史最为辉煌，仅在世界级别最高的奥运会、世界杯赛和世界锦标赛这三大比赛中，就独自一人获得18块含金量特别高的金牌，并且还是国际体坛上唯一一个曾三次接受国际奥委会主席萨马兰奇为其亲自授奖的运动员。这不但在中国乒坛，在世界乒坛史上都写下了光彩的一笔。

从邓亚萍的成长之路来说，坎坎坷坷，历尽磨难。她4岁多时便表现了一个“铁娃”的本色，平时拼拼打打从不哭闹，并且玩什么都格外



专注。这被在河南郑州市体委任乒乓球教练的父亲看在眼里，喜在心头，认定她是一块搞体育的好料。于是，父亲便“就地取材”，精心地培养自己的爱女。

一晃5年过去了，邓亚萍在父亲的调教下，乒乓球技术已达到一定水平。为使她能得到进一步发展，父亲将她送到河南省乒乓球队去深造。然而，去后不久，便被退了回来，其理由是“个儿矮，手臂短，没有发展前途”。这在少年的邓亚萍的心灵上留下了一道深深的伤痕。

令人欣慰的是，在父亲的鼓励下，倔强的邓亚萍并未因此一蹶不振，相反，她练得更加刻苦，并发誓有朝一日一定要拼出个人样来。

机遇终于来了。1986年是邓亚萍人生出现重大转折的一年。那一年，年仅13岁的她，临时顶替河南省代表队一名生病的运动员参加全国乒乓球锦标赛。赛前教练们对她并不抱有什么期望，要她顶替上场纯粹是为了不使该队“弃权”。出人意料的是，这个名不见经传的矮个姑娘竟然接连击败了耿丽娟、陈静等当时很有名气的国手，一举登上了冠军宝座，爆出了此届乒乓球赛的最大冷门，成为一匹引人注目的“黑马”。

赛后，这位被人判了“无发展前途”死刑的小姑娘，成了当时国家乒乓球女队主教练张燮林手下的又一位女弟子。从此，邓亚萍在中国体坛的圣殿里将其那股在逆境中练就的“铁娃”本性表现得淋漓尽致，其运动水平大大提高，经过各次大赛的历练，最终登上国际乒坛女霸主的宝座。

从邓亚萍人生发展的崎岖道路中我们可以看出：对绝大多数人来讲，成才之路都是崎岖坎坷且布满荆棘的。虽然有成功的光环在前方召唤，但追求成功的过程却是艰难的。好比在波涛中前行的航船，前方虽有光明的灯塔，但通往灯塔之路却随时会出现旋涡、暗礁，会有抛锚停船也会有船翻人落水的危险，但既然已认定目标，认为自己的选择是正确的，就只能勇往直前，丝毫不能退缩、动摇。

面对命运的挑战，我们要选择做生活的强者，紧紧掌握自己的命运，在立志成才的道路上披荆斩棘，一往无前，实现自己的人生价值。邓亚萍有一段描述自己心理感受的话感人肺腑，她说：“我并不相信

命。每个人的命运都掌握在自己手里。有人说我命好，为世界乒坛创造出了一个‘常胜将军’的奇迹。我觉得，我可能天生就是打乒乓球的命，但上天不会将冠军的桂冠戴在一个未真诚付出汗水、泪水、心血和智慧的运动员身上，我自己满身的伤病就是证明。体育运动之所以魅力无穷，一个重要的原因就是它充分展示人类不屈服命运，永不停息地向命运挑战的精神。”

邓亚萍熟悉乒乓球事业，认定自己就是“打乒乓球的命”，自己的兴趣、自己的未来就在这小小银球上。她坚忍不拔地去追寻，去拼搏，终于成就了自己辉煌的人生。

保持良好的心态才会在逆境中崛起。贝多芬一生不乏坎坷挫折，他在世人眼里只不过是一个又聋又疯的乐痴。双耳失聪对投身音乐事业的人来说已是致命的打击，他人的不理解与内心的孤寂更加增添他内心的抑郁，可他没有被命运击倒。在痛苦的深渊中，他从内心发出呐喊：“我要扼住命运的咽喉。”人生总有坎坷，纵然前方荆棘铺路，也要时时燃起那盏不灭的心灵之灯，指引我们走出心灵的困惑，充分发挥主观能动性，让强烈的精神意念把我们从黑暗之中解救出来，摒除外界的干扰，这样才能走向成功的殿堂。

为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，心中依然有光明之梦？这都是健康心态所起的作用！所以说，心态可以改变人的命运，不要因为我们的消极心态而使我们自己成为失败者。

心态主宰着成败，同一件事由具有不同心态的人去做，其结果可能截然不同。好心态是我们获得成功的无价之宝，拥有了它，我们就会把握自己的命运。

正确把握自己的心态

任何人都可以对心情进行选择，坚持不良心态是极不可取的态度。可以说，选择快乐是生命的盈利，放弃快乐是生命的亏损。快乐是一种心情，是决定命运航船的舵，变换心境就等于变换生命。

一个人在一生之中，常常会面临许多抉择，尤其是面对那些未知的抉择，常表现无所适从。

其实，无论人生面临什么样的际遇，都会有两个机会：一个是好机会，一个是坏机会。好机会中蕴涵着坏机会，坏机会中蕴涵着好机会。问题的关键是我们以什么样的眼光、什么样的心态、什么样的视角来对待它。面对这两个机会，有两种选择：对那些天性乐观开朗、心胸旷达、心态积极的人而言，两个都是好机会；而对那些悲观沮丧、心态一贯消极的人而言，两个都是坏机会。

人生的快乐与否，关键就在于自己的选择，是选择乐观地对待一切，还是选择悲观地对待一切，结果就会完全不同。

有这样一个有趣的故事。

在2003年美国冬季征兵活动中，加州有位大学刚毕业的年轻人被选中，将被派到最艰苦也最危险的海军陆战队服兵役。

年轻人得知自己被海军陆战队选中的消息后，便一直忧心忡忡。在加州大学任教的祖父看到孙子魂不守舍的样子，便开导他说：“孩子啊，这没什么好担心的，到了海军陆战队，你将有两个机会，一个是留在内勤部门，一个是分到外勤部门。如果你分到了内勤部门，就完全用不着担惊受怕了。”

年轻人问爷爷：“那要是我被分配到了外勤部门呢？”

爷爷说：“那同样会有两个机会，一个是留在美国本土，另一个

是分配到国外的军事基地。如果你被分配到美国本土，那又有什么好担心的呢！”

“那么，若是被分到国外的基地呢？”

“那也有两个机会，一个是被分配到和平而友善的国家，另一个是分配到海湾地区，如果把你分配到和平友善的国家，那也是值得庆幸的事啊！”

“爷爷，那要是我不幸被分到海湾地区呢？”

“你同样会有两种机会，一个是留在总部，另一个被派到前线作战。如果你被分配到总部，那又有什么需要担心的呢？”

“那我若不幸被派往前线作战呢？”

“那同样还有两个机会，一个是安全归来，一个是不幸负伤。如果你能够安全归来，那担心岂不是多余的？”

“那要是不幸负伤了呢？”

“也有两个机会，一个是只负了点轻伤，没有任何生命危险，另一个是身受重伤，危及生命安全。如果只是负了点轻伤，那又何必过分担心呢？”

“那要是不幸身负重伤呢？”

“你同样拥有两个机会，一个是依然能够保全性命，另一个是救治无效。如果尚能保全性命，还担心什么呢？”

年轻人最后问：“那要救治无效怎么办？”

爷爷听后哈哈大笑说：“那你人都死了，还有什么可担心的呢？”

毫无疑问，故事中这位爷爷是一位智者，因为他已经深深地领悟了人生的真谛。

生活中的我们常常会因为未知而感到恐惧，我们会不自觉地、先入为主地用消极颓废、悲观沮丧的心态去猜想那未知的一切。因为我们太害怕失败，我们太看重得失。然而，心目中一旦有了得失的羁绊，有了失败的担忧，便样样无所适从、事事瞻前顾后，结果，把许多好机会都丧失了、错过了。人生快乐、幸福与否，关键就在自己的选择。如果我们以悲观的心态来对待一切，好事也会变成坏事；如果我们以乐观的

心态来对待一切，坏事也会变成好事。

还有这样一个小故事，说的是一位老者在讲述他年轻时因为受到挫折想要自杀的过程。在一个晴朗的早晨，他趁妻子和孩子仍在熟睡，便悄悄起床，拿了一根绳子来到树林里，走到一棵结实的樱桃树下，想把绳子挂到树枝上，扔了几次也没成功，于是他就爬上树去，那时正是樱桃成熟的季节，树上挂满了红玛瑙般晶莹饱满的樱桃。他摘了一颗放进嘴里，真甜啊！他贪婪地品尝着樱桃的甜美，直到太阳出来了，万道金光洒在树林里，阳光下的树叶随风摇摆，满眼是细碎的亮点，他突然发现生活原来还有那么多美好等着去享受，于是收起绳子回家了。从那以后他再也不想自杀的事了。

是呀，人生本该如此，换个心境换个角度，就发现真的还有很多美好的事情。

其实，人与人并没有多大的区别。但为什么有许多人能够活得很开心，能够始终笑对一切，有些人却不行呢？不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心境”。只有好的心境，才能描绘出壮丽的人生风景，才能超脱俗事，让自己活得快乐。

一位大师要远游，嘱托几位弟子好好看管他那满院子的兰花。师父平日视兰花如命，弟子们自然不敢怠慢，师父不在的那些日子，弟子们轮流松土、施肥、浇水。兰花欣欣向荣，一点也不比师父在家的时候差。可是，有一天半夜，忽然刮起狂风，并且下起了暴雨。尽管众弟子闻风而起，但是待他们穿好衣服来到院中时，所有的兰花已经被雨打得七零八落，一片狼藉。师父回山后，弟子们胆战心惊，默默地站在师父面前等待受罚。可是，师父只向他们笑谈一路所遇见的风土人情和奇闻趣事，却绝口不提兰花的事。有一位年长的弟子憋不住了，斗胆问道：“师父，您的兰花没了，您怎么不生气呢？”师父看着弟子们，意味深长地笑道：“哦，我当初可不是为了生气才种兰花的！”

一个人选择什么样的心境，就会有什么样的心情和生活。心境是决定生命航向的舵，甚至心情的一念之差也能改变人的一切。生活中随时都有可能发生各种悲喜剧，生命正是在这些体验中获得新生。有人说快乐是通向天堂的阶梯，而痛苦却是跌进地狱的牢门。如果真是这样，

即使我们有时痛苦也值得庆幸，因为多几次这样的经历，我们对快乐就会更加珍惜。

成为快乐或不幸的人全在于自己的抉择。没有人与生俱来就有好的心境或不好的心境，是你自己决定要以何种心境看待你的环境和人生。即使面临各种困境，如果能变换心境，选择用积极的态度去面对眼前的挫折，我们的生命中就会多一些快乐，少一些烦恼。

宠辱不惊，顺其自然

拥有好心态的人，就拥有了豁达，超然，能够做到宠辱不惊，顺其自然。失败了，转过身揩干痛苦的泪水；成功了，向所有支持者和反对者致以满足的微笑。

居里夫人两度获得诺贝尔奖，她是怎么样对待自己出名的呢？得奖出名之后，她照样钻进实验室埋头苦干，而把代表荣誉和成功的金质奖章给小女儿当玩具。客人见了感到很惊讶。居里夫人笑了笑说："我想让孩子们从小就知道，荣誉就像玩具，只能玩玩而已，绝不能永远地守着它，否则你将一事无成。"

而有的人却不是这样，他们做出了点成绩，出了点名之后，便沾沾自喜起来，自以为功成名就了，就可以天天吃老本了，从此便失去了新的奋斗目标。这种做法是不足取的。鲁迅说："'自卑'固然不好，'自负'也是不好的，容易停滞。我想顶好是不要自馁，总是干；但也不可自满，仍旧总是用功。"

《菜根谭》上说："此身常放在闲处，荣辱得失谁能差遣我；此身常在静中，是非利害谁能瞒昧我。"意思是说，经常把自己的身心放



在安闲的环境中，世间所有的荣华富贵和成败得失都无法左右我，经常把自己的身心放在安宁的环境中，人间的功名利禄和是是非非就不能欺骗蒙蔽我了。

在生活中随遇而安，纵然身处逆境，仍从容自若，以超然的心情看待苦乐年华，以淡然的心境面对一切荣辱。人的一生，忧伤的时候比快乐的时候多。但这并不意味着我们一定就得哀哀戚戚地过日子。仔细想想，在我们的周围，每天都会听到一些坏消息，这些消息已经让我们无所逃遁，那为何不去找一些令人振奋的事情来替自己打气呢？其实很多时候，随兴、随心、随缘就是快乐。

所谓随缘就是对还没有发生的事情，会尽人事而听天命，但对于已经发生的事，不会钻牛角尖，即使失败了，也只是自认倒霉。这样的人心灵上不会负载太多的压力，所以能活得真诚而轻松，既不损人也不伤己，面对未来，他们有行动力；面对失去，他们承认失去，虽然承认失去会有痛苦，但他们明白走出痛苦前，得先要经历痛苦，他们也深深懂得，只有抱着积极的心态接受事实，才能拥抱未来。

1954年，巴西的男女老少几乎一致认为，巴西足球队定能荣获世界杯赛的冠军。然而，天有不测风云，足球的魅力就在于难以预测。在半决赛时，巴西队意外地输给了法国队，结果没能将那个金灿灿的奖杯带回巴西。球员们比任何人都明白，足球是巴西的国魂。他们懊悔至极，感到无颜见家乡父老。他们认为球迷们的辱骂、嘲笑和扔汽水瓶子是难以避免的。

当飞机进入巴西领空之后，球员们更加心神不安，如坐针毡。可是，当飞机降落在首都机场的时候，映入他们眼帘的却是另一种景象：巴西总统和两万多名球迷默默地站在机场，人群中有两条横幅格外醒目：“失败了也要昂首挺胸！”“这也会过去！”球员们顿时泪流满面。总统和球迷们都没有讲话，默默地目送球员们离开了机场。

四年后，巴西足球队不负众望赢得了世界杯冠军。回国时，巴西足球队的专机一进入国境，16架喷气式战斗机立即为之护航。当飞机降落在道加勒机场时，聚集在机场上的欢迎者多达3万人。在从机场到首都广场将近20公里的道路两旁，自动聚集起来的人超过了100万。这是

多么宏大和激动人心的场面！

人群中也有两条横幅格外醒目："胜利了更要勇往直前！""这也会过去！"巴西的球迷充满智慧，他们深刻地认识到：对既成事实要尊重，但不要执著；尊重是好好运用人生的价值，执著就会烦恼、痛苦。

遇到事情，不知道该怎么办的时候，就顺其自然，也许是最佳选择。同样，在无所适从的时候，顺其本性，也许为聪明之举。

世界建筑大师格罗培斯设计的迪斯尼乐园就要对外开放了，然而各景点之间的路该怎样连接还没有具体方案。格罗培斯十分焦躁。巴黎的庆典一结束，他就让司机驾车带他去地中海海滨。

汽车在法国南部的乡间公路上奔驰着，这里漫山遍野到处都是当地农民的葡萄园。当他们的车拐入一个小山谷时，发现那儿停着许多车。原来这是一个无人把守的葡萄园，你只要在路边的箱子里投入5法郎就可以摘一篮葡萄上路。据说这是当地一位老太太的葡萄园，她因无力管理而想出这个办法。谁知在这绵延上百里的葡萄产区，总是她的葡萄最先卖完。这种给人自由，任其选择的做法使大师深受启发。

回到住地，他给施工部拍了份电报：撒上草种，提前开放。在迪斯尼乐园提前开放的半年里，草地被踩出许多小道，这些踩出的小道有宽有窄，优雅自然。第二年，格罗培斯让人按这些踩出的痕迹铺设了人行道。1971年在伦敦国际园林建筑艺术研讨会上，迪斯尼乐园的路径设计被评为世界最佳设计。

当然，我们说顺其自然不是随波逐流，更不是醉生梦死地跟着别人走，而是指一个人弄明白自己的人生方向后踏踏实实地顺着这条路走下去，努力奋斗，既不感叹自己的命运，也不抱怨社会的不公。

宠辱不惊，顺其自然，是人生的一种境界，这不是平庸，而是源于对现实清醒的认识，是来自灵魂深处的表白。人生在世，最舒心的享受不一定是荣誉和满足，而是心情的恬淡和安然。

永远保持平常心

拥有一颗平常心，就不会浮躁，不会焦灼，不会被欲望占满，更不会让灵魂搁浅在无氧的空间里。每当人们面对名利、成败、贫富或生死时，往往会说："要保有平常心。"

在社会竞争日益激烈的今天，有平和的心态，对身体的健康和事业的成败都是至关重要的。平常心是经历挫折和失败，不断奋斗努力才能历练出的人生境界。它不为虚荣所诱，不为一切浮华沉沦。

当我们出入豪华场所，用不着为自己过时的衣着羞愧；遇见大款老板、高官名人，也用不着点头哈腰，礼貌地与他们点头微笑就够了；即使身份卑微，也不必愁眉苦脸，要快乐地抬起头，尽情地享受阳光；即使没有骄人的学历，也不必怨天尤人，而要保持积极拼搏的人生态度。我们用不着羡慕别人美丽的光环，只要我们拥有平和的心态，尽自己所能，选择人生的目标和生活，勇敢地面对人生的种种挑战，无愧于社会和他人、无愧于自己，那我们的心灵圣地就一定会阳光灿烂，鲜花盛开。

保持平常心，是一门生活艺术，更是一种处世智慧。在现实生活中免不了会遭到不幸和烦恼的突然袭击，有一些人，面对从天而降的灾难，处之泰然；也有一些人面对突变而方寸大乱，甚至一蹶不振。为什么受到同样的心理刺激，不同的人会产生如此大的反差呢？原因在于能否保持平常心。

作家冰心曾写下这样一句话："有了爱就有了一切。"看到这句话，让人感到身心的净化，受到圣洁灵魂的感染。在冰心的身上，永远看到的是一个人生命力的旺盛，看到的是一颗跳动了近百年的、在思考、在奋斗的年轻、从容的心。"文革"中，冰心在中国作协扫了两年

厕所，60多岁的老人每天早上6点赶车上班。老了之后尽管行动不便，每天早晨起床仍然坚持大量阅报读刊，了解文坛动态，然后提笔为文，小说、散文、杂文、自传、评论、序跋，无所不写。在遗嘱里她还写下了这样的句子："我悄悄地来到这个世上，也愿意悄悄地离去。"

其实，生活就如同弹琴，弦太紧会断，弦太松弹不出声音，保持平常心才是悟道之本。

有个信徒问慧海禅师："您是有名的禅师，可有什么与众不同的地方？"

慧海禅师答道："有。"

信徒问道："是什么呢？"

慧海禅师答道："我感觉饿的时候就吃饭，感觉疲倦的时候就睡觉。"

"这算什么与众不同的地方，每个人都是这样的，有什么区别呢？"慧海禅师答道："当然是不一样的！"

"为什么不一样呢？"信徒问道。

慧海禅师说道："他们吃饭的时候总是想着别的事情，不专心吃饭；他们睡觉时也总是做梦，睡不安稳。而我吃饭就是吃饭，什么也不想；我睡觉的时候从来不做梦，所以睡得安稳。这就是我与众不同的地方。"

慧海禅师继续说道："世人很难做到一心一用，他们在利害中穿梭，囿于浮华宠辱，产生了'种种思量'和'千般妄想'。他们在生命的表层停留不前，这是他们生命中最大的障碍，他们因此而迷失了自己，丧失了'平常心'。要知道，只要将心灵融人世界，用心去感受生命，才能找到生命的真谛。"

其实，平常心每个人都有，可却因为贪、嗔、痴、慢，很少有人真正体会到，所以平常心是很难得的。如果一个人能够心无杂念，把功名利禄看破，才是真正拥有了平常心。

吉姆·特纳40岁的时候继承了一笔财产，拥有了一家资产达30多亿美元的公司。面对丰厚的钱财，他表现得非常淡然，他对公司资产全面盘点，以50年作基数，减去自己和全家所需，除去应付的银行利



息、公司支出、生产投资等，然后拿出3000万美元为家乡建了一所大学，其余的钱捐给了美国社会福利基金。人们大惑不解，他说：“对我来说，这笔钱已经没有什么实质意义，去掉它，就是去掉了我的负担。”面对加勒比海海啸给公司造成1亿多美元的损失，他在董事会上依然谈笑风生：“纵然失去了1亿美元，但我还是比你们富有10倍，我有多于你们10倍的快乐。”他的一个孩子因车祸不幸身亡，他说：“我有5个孩子，失去1个痛苦，还有4个幸福。”吉姆·特纳这种淡化过去的心态，给了人们一个有益的启示：有些事情过后，不要自寻烦恼地记在心上，把万千往事视为过眼云烟，就能求得心安，保持平常心最重要。

保持平常心，最重要的是对自己有全面的了解，清楚自己的实力究竟有多少，越是了解自己，出现问题就越不慌，因为结果已经预料到了。

所以你会发现，年纪大的人会更沉着一些，因为随着年龄的增长，阅历的增加，他们对自己更加了解，所以对于自己的成功与失败就更看得开了。

要想保持平常心，对事对人不要强求，不要完美主义，要顺其自然，人生在世，不如意事十有八九，发生就发生了，随它去，这样才会有广阔的胸怀，做大的事情。

保持平常心，就是保持一种轻松平和的心态，正确地看待自己，宽容地对待别人，努力与周围的环境保持和谐。一个人能够保持轻松平和的心态，就能不被物欲束缚住心灵、不被狭隘遮住视线，妥善处理方方面面的关系，更好地干事创业，实现自己的人生价值。

战胜心里的魔鬼

悲观者最大的不幸就是没有勇气战胜不幸。如果把我们日常所经历过的种种痛苦烦恼分析一下，你会发现，这痛苦的来源有一大部分都是战胜不了自己所造成的。

人在困境面前最需要的是先战胜自己，让自己心中的冰点消融。当需要勇气的时候，先要战胜自己的懦弱；需要洒脱的时候，先要战胜自己的执迷；需要勤奋的时候，先要战胜自己的懒惰；需要宽宏大量的时候，先要战胜自己的浅薄；需要廉洁的时候，先要战胜自己的贪欲；需要公正的时候，先要战胜自己的偏私。只有战胜自我，才能获得重生。

约瑟夫是一个工作相当认真，做事也很尽职尽责的铁路公司调度员。不过他有一个缺点，就是对人生很悲观，常以否定的眼光去看世界。

一日，约瑟夫不小心把自己关在了一辆冰柜车里。他在冰柜车里拼命地敲打着、叫喊着，可全公司的职员早已下班给老板过生日去了，根本没有人在。约瑟夫的手掌敲得红肿，喉咙叫得沙哑，也没人理睬他，最后只得绝望地坐下喘息。

他愈想愈可怕，心想，车里的温度在−20℃以下，如果再不出去，一定会被冻死。他只好用发抖的手找来纸笔，写下遗书。

第二天早上，公司里的职员陆续来上班。他们打开冰柜车，发现约瑟夫倒在里面。他们将约瑟夫送去急救，但他已没有生还的可能。大家都很惊讶，因为车里的冷冻开关并没有启动，这巨大的冰柜里也有足够的氧气，而约瑟夫竟然给“冻”死了！

其实约瑟夫并非死于冰柜的温度，他是死于自己心中的冰点。因为他根本不敢相信一向不能轻易停冻的这辆冰柜车这一天恰巧因要维修



而未启动制冷系统。他的不敢相信使他连试一试的念头都没有产生。他彻底被自己打败了。

一生中，我们可能战胜过很多人，可我们却经常被自己打败。我们放弃机会，不是别人要我们放弃，而常常是自己主动放弃机会；我们停止奋斗，不是别人阻止了我们，而常常是自己主动停下来……困境中如果你认为自己真的完了，那你就永远失去了站立的机会。

两人结伴横穿沙漠，水喝完了，其中一个中暑病倒，不能行动。剩下的那个健康而又饥饿的人对同伴说："好吧，你在这里等着，我去寻找水源。"把手枪塞在同伴的手里说："枪里有五颗子弹，记住，三个小时后，每小时对空鸣枪一声，用枪声指引我，我会找到正确的方向，然后与你会合。"

两人分手，一个充满信心地去找水，一个满腹狐疑地卧在沙漠里等待。他看表，按时鸣枪。除了自己以外，他很难相信还会有人听见枪声。他的恐惧加深，认为那同伴找水失败，中途渴死。不久，又觉得同伴找到水，弃他而去，不再回来。

到应该击发第五枪的时候，这人悲愤地思量："这是最后一颗子弹了，伙伴早已听不见我的枪声，等到这颗子弹用完之后，我还有什么依靠呢？我只有等死而已。而且，在一息尚存之际，兀鹰会啄瞎我的眼睛，那是多么痛苦，还不如……"于是，第五次鸣枪时，他用枪口对准了自己的太阳穴。

不久后，那提着满壶清水的同伴领着一队骆驼商旅循声而至，但找到的却是一具尸体。

不可否认，每个人都曾有过畏惧，没有人从小到大从来都不曾畏惧过。但有些人走过了一个坎，翻过了一座山，终于学会了勇敢，有些人走过了一个坎，却难翻过一座山，因为他学会的是更畏惧，于是他面对的只有悲剧的上演。

某大公司招聘职员，有一位刚毕业的应聘者面试后，等待录用通知时一直惴惴不安。等了好久，该公司的信函才寄到了他手里，然而打开后却是未被录用的通知。这个消息简直让他无法承受，他对自己的能力失去了信心，觉得再试其他公司也会一败涂地，于是服药自尽。

幸运的是，他并没有死，刚刚抢救过来，又收到该公司的一封致歉信和录用通知，原来电脑出了点差错，他是榜上有名的。这让他十分惊喜，急忙赶到公司报到。

公司主管见到他的第一句话却是：

“你被辞退了。”

“为什么？我明明拿着录用通知。”

“是的，可是我们刚刚得知你因为收到未被录用的通知而自杀的事，我们公司不需要连一点挫折打击都受不了的人，即使你再有能力，我们也不打算录用。因为公司今后可能会出现危机，我们需要员工能不畏艰难与公司共存亡，如果员工自己都无法克服畏惧心理，怎么能让公司也转危为安？”

这位应聘者彻底失去了这份工作，原因何在呢？很显然，是因为他对自己的能力没有正确评价，偶然受了点打击便轻视自己而畏缩不前，对未来不抱有希望，这是心理极度脆弱的表现。

所以，人活着就不应该悲观，只要有勇气面对，人生便没有过不去的坎儿。

譬如，台风在陆地上是看不见的，只能感受。而在海上，台风是可以看到的，海浪就像一排墙壁，从很远的地方排山倒海地冲过来。有一位经验丰富的船长说：“在海上看到台风，有三条路可以选择：第一条路就是赶快掉转船头逃走，但这条路行不通，因为台风的风速比任何船都跑得快；第二条路就是右转或左转，但也不行，因为一转，你的受风面积就加大，风一吹，更易翻倒；第三条路就是关紧门窗，加足马力，对准风向的位置冲过去，因为台风风势最强的地方就是距离最短的地方，唯有如此，才有机会脱离台风的威胁。”

人生遇到难解之处，先战胜自己的悲观和慌乱，然后集中力量与之抗衡，就是最好的解决之道。



让乐观主宰你的人生

人生的意义在于其正面的内容，快乐在于选择人生的正面。

如同一枚硬币的两面，人生也有正面和背面。光明、希望、愉快、幸福……这是人生的正面；黑暗、绝望、忧愁、不幸……这是人生的背面。你选择哪一面？

你要想赢得人生，就不能把目光停留在那些消极的东西上，那只会使你沮丧、自卑、徒增烦恼，还会影响你的身心健康。

著名国画家俞仲林擅长画牡丹。有一次，某人慕名要了一幅他亲手所绘的牡丹，回去以后高兴地挂在客厅里。

这个人的一位朋友看到了，大呼不吉利："这朵牡丹没有画完全，缺了一部分，而牡丹代表富贵，缺了一角，岂不是富贵不全吗？"

这个人一看也大为吃惊，认为牡丹缺了一边总是不妥，忙拿回去恳请俞仲林重画一幅全的。俞仲林听了他的理由，告诉朋友："既然牡丹代表富贵，那么缺了一边，不就是富贵无边吗？"那人听了他的解释，觉得有理，高高兴兴地捧着画回去了。

同一幅画，因为心态不同，便产生了不同的看法。所以，凡事都应持一种积极的心态，往好处想，不要看什么都不顺眼，这样就会少一些烦恼、苦痛、牢骚，多一些欢乐、平安。

现实就是如此，我们必须坦然面对，不能只发牢骚。如果在牢骚中错过了人生正点的班车，那又将会在抱怨中错过下一次正点班车。

人生也是如此，当你失意时，千万不要只看到负面的，有时候失败与挫折只是一种人生的试验，唯有通过这一层层的试验，你才能看见成功的果实。

人生的意义在于它正面的内容，快乐在于选择人生的正面。明朝

人陆绍衍说：“敢于世上放开眼，不向人间浪皱眉。”放开眼和浪皱眉就是面对人生的两种不同心态，你选择正面，你就会乐观自信地舒展眉头，笑对一切；你选择背面，你就只能眉头紧锁，郁郁寡欢，最终成为人生的失败者。

我们再看下面这个故事：

20世纪最具影响力的英国哲学家罗素，在1924年来到中国的四川。那个时候的中国，军阀割据，战乱频仍，山河破碎，民不聊生。罗素刚写完他的巨著《幸福论》，他希望以自己的思想教化引导中国人摆脱苦难。当时正值夏天，四川的天气非常闷热。罗素和陪同他的几个人坐着那种两人抬的竹轿上峨眉山。山路非常陡峭险峻，几位轿夫累得大汗淋漓。此情此景，使作为一个思想家和文学家的罗素没有了心情观赏峨眉山的景观，而是思考起几位轿夫的心情来。他想，轿夫们一定痛恨他们几位坐轿的人，这样热的天气，还要他们抬着上山。甚至他们或许正在思考，为什么自己是抬轿的人而不是坐轿的人？

罗素思考着的时候，到了山腰的一个平台，陪同的人让轿夫停下来休息。罗素下了竹轿，认真地观察轿夫的表情。他看到轿夫们坐成行，拿出烟斗，又说又笑，讲着很开心的事情，丝毫没有埋怨天气和坐轿人的意思，也丝毫没有对自己的命运感到悲苦的意思。他们还饶有趣味地给罗素讲自己家乡的笑话，很好奇地问罗素一些外国的事情。他们在交谈中不时发出高兴的笑声。

罗素在他的《中国人的性格》一文中讲到了这个故事。而且，他因此得出了一个著名的人生观点：用自以为是的眼光看待别人的幸福是错误的。

一个人悲伤或快乐、成功或失败的根源是自己的心灵。坐轿子的人未必是幸福的，抬轿子的人未必不是幸福的。

莎士比亚在谈到人生的处境时曾经有过一个很经典的比喻。他说：我们的身心就是一个园圃，而我们的主观意志就是园圃的园丁。不论我们是种植奇花异草还是单独培植一种树木，还是任其荒疏，那权利都在我们自己。也就是说，你假如愿意自己是快乐幸福的，你自己就可以做到，权利都在你自己的手里——一切都在我们个人的主观意志之



中。我们可以让自己的生活充满喜悦，我们也可以让自己的生活丰富多彩。也就是说，不论我们处于什么境地，我们都可以把它当做自己的福地。成功的时候，尽情地享受成功；逆境的时候，为未来的希望快乐。

正面思考的人，身体会比较健康，会比较容易快乐成功，也会心想事成。因为正面思考会带来好运，负面思考会带来阴影。我们要学会做正面的思考、说正面的话、做正面的事。在这个挫折丛生的年代，你必须拥有阳光的心态，学会正面思考，才能立于不败之地。

用热情点燃成功的火焰

人是不能没有热情的。热情促使人去改变、去发现，热情还让人甘于苦，漠视辱，更重要的是热情可以让人永远生活在理想和信仰的美好里。而不可想象的是一旦丧失热情，人们将凭什么来苦苦支持人生的几十年而不倒？

西班牙作曲家、指挥家保罗·卡萨尔斯在90岁的时候开始弹钢琴，弹的是大师巴赫的作品。当音乐从他的指尖流淌出来的时候，那微驼的肩背挺直了，欢乐重现在眼中。是音乐，不，是热情使卡萨尔斯的生活变成了一个没有终点的精彩历程。

当你被欲望控制时，你是渺小的；当你被热情激发时，你是伟大的。

能力、忠诚、敬业、态度——所有这些特征，对准备在事业上有所作为的年轻人来说，都是不可缺少的，但是更不可或缺的是热情——将奋斗、拼搏看做是人生的快乐和荣耀。热情是真诚的精髓，它不仅能激励自己，更能感染他人，你只要稍加注意，就会发现在世界历史中，

每一个伟大而高贵的胜利都是某种热情的结果。对于成功者来说，尤其如此。

著名音乐家亨德尔年幼时，家人不准他去碰乐器，不让他去上学，哪怕是学习一个音符。但这一切又有什么用呢？他每天都在半夜里悄悄地跑到秘密的阁楼里去弹钢琴。

莫扎特孩提时，每天要做大量的苦工，但是到了晚上他就偷偷地去教堂聆听风琴演奏，将他的全部身心都融人音乐之中。

富兰克林说过："没有热情，不可能赢得任何一场竞争。"热情是一种伟大的力量，它可以补充你的精力，并发展出一种坚强的个性，它能给你以信心和自力，带领你迈向成功。

英国政治家本杰明·迪斯累利说过："当一个人因热情而行动，他才真的伟大。"多一点热情，人生就会大不一样。

有个生意人生意一直不顺利，最后破产了。他心灰意冷，把剩下的钱在郊区给自己买了块墓地，一心等死。谁知他刚买下墓地没多久，政府计划修路，而他的墓地正好处于道路的十字路口。这一带的地价暴涨，商人通过卖墓地，居然发了一笔财。

"我买墓地都能发财，看来我注定是要做大事的。"——这样一想商人充满了希望，热情被激发出来了，开始用卖墓地的钱投资房地产，短短几年的时间里，他就成为了著名的房地产商。

阿诺德说："没有了热情，你能打动谁？世界上最糟糕的破产就是一个人丧失了热情。"没人愿意整天和一个没精打采冷若冰霜的人打交道，也没有哪一个领导愿意提升一个毫无热情的下属。热情是战胜所有困难的强大力量，它使你保持清醒，使全身所有的神经都处于兴奋状态，去进行你内心渴望的事。高度的热情是成功的诀窍，爱迪生连结婚时都想着自己的发明创造，怎么会不成功呢？

所以，要想获得成功，无论你的才能、知识多么卓著，如果缺乏热情，成功只能是空中楼阁。当你做好成功的准备的时候，你不妨问问自己，自己有足够的热情去获取成功的喜悦吗？

拿破仑说过："如果你拥有热情，那几乎就所向无敌了。"有人用补品来维持精力，有人一天到晚都无精打采。只有热情才能使人神采

奕奕，精力过人。充满热情和活力，别人就会被你吸引，因为人们总是喜欢跟积极乐观的人在一起。而没有热情，无论你拥有什么能力，都发挥不出来。要想获得最大的成功，你必须拥有最大的热情，来开拓发挥自己的才能。

一个人的热情就如同油灯上的火焰，有人给它加油，它便能一直燃烧下去。热情来自远大的目标和对工作的乐趣。培养热情最好的方法就是，心存“热情”之念，热爱生活，热爱工作，用行动表现热情。凡事不做则已，做就必定全力以赴，以最大的热情行动到底。那么，如何才能让热情之火不灭呢？卡耐基提出了以下几个建议：

(1)热爱生活，热爱工作，保持好奇心；

(2)做事要充满热情；

(3)多传播好消息，多想想开心的事情；

(4)培养“我很重要”的态度；

(5)让自己行动起来，行动表现出来的热情才最有说服力；

(6)坚持锻炼，身体健康是产生热情的基础；

(7)认为自己是天生的优胜者，要有自信；

(8)要用希望和梦想来激励自己。

热情创造着这美丽的世界！

热情是世界上最有价值的感情，也是最有感染力的情绪。热情增加一点点，人生就大不一样。充满热情，最后你自己也将被激情点燃，没有任何东西能阻止你成功的脚步。你的生活也会因为热情而多姿多彩！

每天给自己一个希望

希望，这看似很平淡的两个字，却包含着深刻的内涵。只要每天给自己一个希望，让它成为一种习惯，我们的人生就一定不会失色，生活也会因此而变得更加美丽。

希望是催促人们向前的最大动力，也是生命存在的最主要激发素。只要抱有希望，生命便不会枯竭。

有一位医生，素以医术高明著称。在事业达于巅峰时，他发现自己得了不治之症——那正是他最了解的一种病，也是他多年致力研究的方向。

和任何人一样，这位大夫经历了震惊、恐惧、不甘心，以及别人没有的愤怒。

根据丰富的经验，他很快就知道自己的生命期限：六个月到一年。

经过一番深思和自我探索后，他决定接受这个残酷的事实，但是，他要在有生之年，在有限的时间里，好好地、快乐地、认真地体验生命，放下以往担在肩上的许多压力，以一种全新的眼光去看这个世界，用爱心去关怀周围的每一个人、每一件事，以期使自己的生命能更充盈、更丰富、更有意义。

持着这样一分新认知后，他整个心态都有了转变，他变得谦和、宽容，懂得珍惜，对身边的一花一草都怀着一份温柔；对身边的朋友、家人，甚至对陌生人，也都笑颜相对；早上外出运动，他亲切地和别人招呼问好；在医院看病，他比以前更亲切，更关心病人。

在日常生活中，他开始注意家里的盆栽，每天浇水、剪枝，看那些植物欣欣向荣地成长，这一切带给他很大的启示与希望。

他忽然发现，生命原可以这样丰富，而生活竟可以以如此小的代

价便获得如此多的快乐。

日子一天天过去，他怀着平静的心，期待着每一个全新的希望。

半年过去了，一年也过去了，如今，他已经平安地度过第六个年头。没有人知道他还能活多久，包括他自己，然而，他已经不害怕、不担忧。

有人问他是什么神奇的动力在支撑他，这位大夫坚定地说："是希望！我习惯于每天给自己一个希望，希望看到一片新叶冒出嫩芽，希望我的病人今天好一点，希望我的笑容能温暖每个人，希望早上运动时见到那些朋友……就是这些希望，促使我每天都觉得自己很重要，必须打起精神来过这一天……"

这位医生不但医术高明，做人的境界也很高。

在日常生活中，我们不一定要有多么伟大的目标，它可以缩小到平淡生活中的一些小期待、小盼望、小快乐、小满足。比如明天会看到太阳，明天要去听一场音乐会，下星期约了老朋友喝茶，下个月即将有一小笔奖金，阳台上的盆花即将盛开，要去参加一个活动，去见一位知心的朋友，明天将穿一件新衣，购买一种想要的物品，完成一个崭新的计划……虽然在别人眼里，或许尽是些微不足道的细碎小事，但是，对个人而言，却能带来一些乐趣，也都值得等待，这些就都是喜悦的希望。

不论希望大小，只要值得我们去期待、去完成、去实现，都是美好的，而我们在进行的过程中，必然会体会到其中的快乐，生命便也因此而更丰盈，更有意义。

养成每天给自己一个希望的习惯，我们将活得生机勃勃，激昂澎湃，哪里还有时间去叹息去悲哀，将生命浪费在一些无聊的小事上？生命是有限的，但希望是无限的，只要我们不忘每天给自己一个希望，我们就一定能够拥有丰富多彩的人生。

修心十　寻找生命的钻石：

成就美好的人生

想要成为快乐的人，重要的秘诀便是：拥有一颗清澈的心灵，自己给自己营造一种快乐的氛围。因为有了纯真的心，我们就可以不让自己的精神变得衰老、迟钝和疲倦，就可以在平凡中窥见浪漫的眼神，以及快乐的精神。

多一份宽容，就多一份快乐

我们的心如同一个容器，当爱越来越多的时候，仇恨就会被挤出去。我们不需要一味地、刻意地去消除仇恨，而只要不断用爱来充满内心、用关怀来滋润胸襟，仇恨自然没有容身之处。我们何不抛弃仇恨、放下愤怒，来善待自己呢?

作为人难免与他人产生摩擦、误会甚至仇恨，但别忘了在自己的仇恨袋里装满宽容，那样你就会少一分阻碍，多一分成功的机遇。否则，你将永远被挡在通往成功的道路上，直至被打倒。

希腊神话中有一位大英雄叫海格力斯。一天，海格力斯走在坎坷不平的山路上，发现脚边有个袋子似的东西很碍脚，他踩了那东西一脚，谁知那东西不但没被踩破，反而膨胀起来；海格力斯操起一条碗口粗的木棒砸它，那东西竟然长大到把路堵死了。

正在这时，山中走出一位圣人，对海格力斯说："朋友，快别动它，忘了它，离开它远去吧！它叫仇恨袋，你不犯它，它便小如当初，你侵犯它,它就会膨胀起来，挡住你的路，与你敌对到底。"

成功的路上，不需要仇恨，需要宽容面对一切。这样才能减少前进的阻碍，带来成功的机遇，否则你将在仇恨的袋子里不见天日。

宽容别人，绝不是面对现实的无可奈何。在短暂的生命旅程中，学会宽容，意味着你的人生更加快乐。

乔治·罗纳在维也纳当了很多年律师，但是在第二次世界大战期间，他逃到瑞典，一文不名，很需要找份工作。因为他能说并能写好几国语言，所以希望能够在一家进出口公司找到一份秘书工作。

绝大多数公司都回信告诉他，因为正在打仗，他们不需要用这一类的人，不过他们会把他的名字存在档案里。

不过有一个人在给乔治·罗纳的信上说："你对我生意的了解完全错误。你既错又笨，我根本不需要任何替我写信的秘书。即使我需要，也不会请你，因为你甚至连瑞典文也写不好，信里全是错字。"

当乔治·罗纳看到这封信的时候，简直气得发疯。于是乔治·罗纳也写了一封信，目的是想使那个人大发脾气。

但接着他停下来对自己说："等一等，我怎么知道这个人说的是不是对的？我修过瑞典文，可它并不是我的母语，也许我确实犯了很多我并不知道的错误。如果是这样的话，那么我想得到一份工作，就必须再努力学习。这个人可能帮了我一个大忙，虽然他本意并非如此。他用这种难听的话来表达他的意见，并不表示我就不亏欠他，所以应该写封信给他，感谢他一番。"

于是乔治·罗纳撕掉了他刚写好的那封骂人的信，另外写了一封信说："你这样不嫌麻烦地写信给我实在是太好了，尤其是你并不需要一个替你写信的秘书。对于我把贵公司的业务弄错的事我觉得非常抱歉。我之所以写信给你，是因为我向别人打听，而别人把你介绍给我，说你是这一行的领导人物。我并不知道我的信上有很多文法上的错误，我觉得很惭愧，也很难过。我现在打算更努力地学习瑞典文，以改正我的错误，谢谢你帮助我走上改进之路。"

生活中，我们也许不能像圣人般去爱我们的仇人，可是为了我们自己的健康和快乐，我们至少要原谅他们，忘记他们，这样做实在是很聪明的事。

法国19世纪的文学大师维克多·雨果说过一句话："世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。"雨果的话虽然浪漫，但很有现实意义。

只要你具备了真正的宽容，必能取人之长，补己之短，使自己受益匪浅。宽恕别人就是善待自己。当然，宽恕伤害自己的人不是一件容易做到的事，要把怨气甚至仇恨从心里驱赶出去，的确需要极大的勇气和宽广的胸襟。

曼德拉因为领导反对白人种族隔离的运动被捕入狱，白人统治者把他关押在荒凉的大西洋的罗本岛上整整27年。当时，曼德拉年事已

高，但白人统治者依然像对待年轻犯人一样对他进行残酷的虐待。

罗本岛上布满岩石，到处是海豹、蛇等各种动物。曼德拉被关在总集中营的一个“锌皮房”中。他有时要下到冰冷的海水里捞海带；有时干采石灰石的活儿——每天早晨排队到采石场，然后被解开脚镣，在一个很大的石灰石场里，用尖镐和铁锹挖石灰石。因为曼德拉是要犯，看管他的看守就有3人。他们对他并不友好，总是寻找各种理由虐待他。

谁也没有想到，1990年曼德拉出狱当选总统以后，他在就职典礼上的一个举动震惊了整个世界。

总统就职仪式开始后，曼德拉起身致辞，欢迎来宾。他依次介绍了来自世界各国的政要，并表示说，能接待这么多尊贵的客人，他深感荣幸，但他最高兴的是，当初在罗本岛监狱看守他的3名狱警也能到场。随即他邀请他们起身，并把他们介绍给大家。

曼德拉的博大胸襟和宽容精神，令那些残酷虐待了他27年的白人汗颜，也让所有到场的人肃然起敬。看着年迈的曼德拉缓缓站起来，恭敬地向3个曾看守他的狱警致敬，在场的所有来宾以至整个世界，都静下来了。

后来，曼德拉向朋友们解释说，自己年轻时性子很急，脾气暴躁，正是狱中生活使他学会了控制情绪，因此才活了下来。牢狱岁月给了他修身养性的时间，也使他学会了如何处理自己遭遇的痛苦。他说，感恩与宽容常常源自痛苦与磨难，必须通过极强的毅力来训练。

获释当天，他的心情很平静，他说：“当我走出囚室，迈过通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么我其实仍在狱中。”

一个人具备了善良的心，就能养成宽容、豁达、热情、坚定等优秀品质，使自己在生活中变得坚强和无所畏惧。面对社会中的种种挑战，面对他人对自己的伤害和误解，我们都能以一颗善良的心去包容，从而深刻体悟人生，懂得生活的真谛。

著名作家张爱玲说过：“因为慈悲，所以懂得。”人生在世，总会遇到这样那样的不快，有时候我们过分执著而使自己承担太多的负荷。

殊不知，只要本着善良的原则与人相处，就能获得悠然自得的人生。

对于生活中的许多事情如果能看开一些、看广一些，就能够以宽阔的胸怀处理问题。生活不需要死磕、钻牛角尖，只要你表现出多一分的宽容，你的生活也就多了一分快乐。

生活无小事，一枝一叶总是情

生活就像一棵参天大树，它的枝叶与粗圆的树干相比，简直是小巫见大巫，但是，就是这一枝一叶却造就了这参天的大树。生活无小事，一枝一叶总是情。

有这么一个故事。

在暴风雨后的一个早晨，一个男人来到海边散步。他看到沙滩的浅水洼里，有许多被海浪卷上岸来的小鱼。它们被困在浅水洼里，回不了大海了，即使大海近在咫尺。被困的小鱼，有几百条，甚至几千条。用不了多久，太阳出来后浅水洼里的水就会被蒸干，这些小鱼都会干死的。

男人继续朝前走着。他忽然看见前面有一个小男孩，走得很慢，而且不停地在每一个水洼旁弯下腰去——他在捡起水洼里的小鱼，用力把它们扔回大海。

终于，这个男人忍不住走过去："孩子，这水洼里有几百几千条小鱼，你救不过来的。"

"我知道。"小男孩头也不抬地回答。

"哦？那你为什么还在扔？谁在乎呢？"

"这条小鱼在乎！"男孩儿一边回答，一边捡起一条鱼扔进大



海。“这条在乎，这条也在乎！还有这一条、这一条、这一条……”

一个细微的动作，就能传达浓浓的情意。这个世界，因为有了人们真情的付出，才变得温暖而美好。

一个阴云密布的午后，由于瞬间的倾盆大雨，行人们纷纷进入就近的店铺躲雨。一位老妇也蹒跚地走进费城百货商店避雨。面对她略显狼狈的姿容和简朴的装束，所有的售货员都对她心不在焉，视而不见。

这时，一个年轻人诚恳地走过来对她说：“夫人，我能为您做点什么吗？”老妇人莞尔一笑：“不用了，我在这儿躲会儿雨，马上就走。”老妇人随即又心神不定了，不买人家的东西，却借用人家的屋檐躲雨，似乎不近情理，于是，她开始在百货店里转起来，哪怕买个头发上的小饰物呢，也算给自己的躲雨找个心安理得的理由。

正当她犹豫徘徊时，那个小伙子又走过来说：“夫人，您不必为难，我给您搬了一把椅子，放在门口，您坐着休息就是了。”两个小时后，雨过天晴，老妇人向那个年轻人道谢，并向他要了张名片，就颤巍巍地走出了商店。

几个月后，费城百货公司的总经理詹姆斯收到一封信，信中要求将这位年轻人派往苏格兰收取一份装潢整个城堡的，并让他承包自己家族所属的几个大公司下一季度办公用品的采购订单。詹姆斯惊喜不已，匆匆一算，这一封信所带来的利益，相当于他们公司两年的利润总和！

他迅速与写信人取得联系，方才知道，这封信出自一位老妇人之手，而这位老妇人正是美国亿万富翁“钢铁大王”卡内基的母亲。

詹姆斯马上把这位叫菲里的年轻人推荐到公司董事会上。毫无疑问，当菲里打起行装飞往苏格兰时，他已经成为这家百货公司的合伙人了。那年，菲里22岁。

随后的几年中，菲里以他一贯的忠实和诚恳，成为“钢铁大王”卡内基的左膀右臂，事业蓬勃发展、扶摇直上，成为美国钢铁行业仅次于卡内基的富可敌国的重量级人物。

菲里只用了一把椅子，就轻易地与“钢铁大王”卡内基齐肩并举，从此走上了让人梦寐以求的成功之路。生活中的许多事情就是这

样，不是没有机会，而是你是否有足够的心思和意愿，即使是希望渺茫时。如果你能做到“不以善小而不为”，你迟早都会成为一个成功的人。

波斯宗教学家左罗亚斯托说：“对别人好不是一种责任，它是一种享受，因为它能增进你的健康与快乐。”事实确实如此，当你的心灵充实而丰盈的时候，生活的快乐与幸福还会离你很远吗？何况在关爱他人的同时，你也为自己播下了一枚枚与人为善的种子。随着时光的流逝，它会发芽、抽叶，直至长得枝繁叶茂。它不仅能够为他人挡风遮雨，也能使你更容易快乐和成功。

人在这世上有所感动，有所寄托和希望，并不需要多么崇高的理由，一些看似渺小的细节，足以胜过许多堂而皇之的论述。如何让这些渺小的细节闪耀人性的光彩，这的确需要我们每个人都给予大力的关注。

使别人快乐，让自己开心

给予是快乐的源泉，为别人带来快乐的同时，我们自己也会处于快乐的包围之中。

英国《太阳报》曾以“什么样的人最快乐”为题，举办了一次有奖征答活动，从应征的八万多封来信中评出四个最佳答案：

1．作品刚刚完成，吹着口哨欣赏自己作品的艺术家；

2．正在用沙子筑城堡的儿童；

3．为婴儿洗澡的母亲；

4．千辛万苦开刀后，终于挽救了危重病人的外科医生。

要使自己成为快乐的人，从第一个答案中，我们知道必须工作，有工作，就会使人快乐；第二个答案告诉我们，要学会快乐，必须充满想象，对未来充满希望；第三个答案告诉我们，要学会快乐，一定要心中有爱，那种无私的、不计报酬的爱；第四个答案告诉我们，要学会快乐，一定要有能力，要有助人为乐的技能。只有这样的人，世人才会给他最美妙的报偿，正所谓与人快乐，自己快乐。

快乐是可以分享的，你给别人带来了快乐，你分给别人的东西越多，你获得的东西就会越多。你把幸福分给别人，你的幸福就会更多。但是，如果你把痛苦和不幸分给别人，那你得到的也只能是痛苦和不幸。生活中你如果整天以愁眉苦脸待人，那别人会以同样的面孔对你，你会看到了更多的愁容；相反，如果你以笑脸相迎，你会看到更多的笑脸，你的快乐心情就加倍了。

从前有个国王，非常疼爱他的儿子，总是想方设法满足儿子的一切要求。可即使这样，他的儿子还是整天眉头紧锁，面带愁容。于是国王便悬赏找寻能给儿子带来快乐的人。

有一天，一个大魔术师来到王宫，对国王说有办法让王子快乐。国王很高兴地对他说："如果你能让王子快乐，我可以答应你的一切要求。"

魔术师把王子带入一间密室中，用一种白色的东西在一张纸上写了些什么交给王子，让王子走入一间暗室，然后燃起蜡烛，注视着纸上的一切变化，快乐的处方会在纸上显现出来。

王子遵照魔术师的吩咐，燃起蜡烛后，在烛光的映照下，他看见纸上那白色的字迹化做美丽的绿色字体："每天为别人做一件善事！"王子按照这一处方，每天做一件好事，当他看见别人微笑着向他道谢时，他开心极了。很快，他就成了全国最快乐的人。

真正有涵养的人，在别人痛苦或遭遇不幸时，绝不冷眼旁观，而是尽自己的力量和可能给予帮助。当你使别人快乐时，你也获得了快乐。

西方哲人斯宾诺莎说得好："快乐不是美德的报酬，而是美德本身。"

美国俄亥俄州，每年都举行南瓜大赛，汤姆成绩优异，连年获首

奖或优等奖。得奖后，汤姆毫不吝惜地将种子分送给邻居们。一位邻居不解地问：“你花那么多时间和精力培育良种，为什么把种子送给我们？难道你不怕我们的南瓜超过你的？”汤姆则回答：“我把种子送给大家，其实也是在帮助我自己。”原来，各家瓜地相连，汤姆把自己的优良品种分给邻居，可以避免蜜蜂在传粉过程中将劣种花粉传播到自己的优良品种上，避免优良品种退化。

快乐就像优良的南瓜品种，你散播快乐，收获的当然也是快乐。你对他人伸出你的友爱之手，你也会获得快乐。

一天深夜，一位男士开车行驶在路上，在一个路口的转弯处，发现有一对年轻的夫妇抱着一个孩子焦急地向路上张望。他感觉那对夫妇一定是有急事，就在不远处停下车，走回来询问这对夫妇是否需要帮忙。夫妇俩很警觉地问他：“你是黑车拉活儿的吧？到儿童医院多少钱？”开车的男士知道是孩子病了，急忙请他们上车，并告诉他们自己只是想为其提供些帮助。一路上这对夫妇依然有些戒备。到了医院门口，一家人下了车，匆匆向急诊室奔去。刚进大门，夫妇俩突然转过身，向正欲驾车离去的男士笑着挥挥手。那一瞬间，开车的男士看见那对夫妇的笑容是如此灿烂，一种温暖的快乐即刻从自己的心中升起来。

想要得到快乐吗？那就无私地去帮助别人吧！

把你的快乐和幸福与别人分享吧，你分给别人的快乐和幸福越多，你获得的快乐和幸福也就越多。

唤醒生命的激情

没有激情的人，很容易被生活磨去锋芒，一蹶不振；而拥有激情

的人，在岁月的磨炼中会绽放出更多的光华。所以只要不放弃激情，人生就会有无数种可能。

一个中专生给某杂志编辑部写了这样一段话："我只是一个中专生，一没文凭，二没经验，谁会用我……往日的美好设想，变成了对现实的无奈，变成了每日的哀叹。我在大街上游荡，感觉像被社会抛弃的人……"

是的，理想与现实是有差距的，正如理论与实践的差距一样，有时甚至是很大的。当心中的美好憧憬与愿望同现实的无情与残酷发生猛烈的撞击时，身心就变得那么的无力，那么的无奈，那么的脆弱。那曾经拥有的热情与梦想，勇敢与纯真都变得无影无踪，再没有了对生活的激情，人就是在这已逝去和即将逝去的日子里丢失了激情，人就是在这已经逝去和即将逝去的日子里迷失了自己的希望和方向。所以，这样的人，即使是再普通不过的一个平常人，他只是在活着，而不是在生活。美好的生活需要有追求来支撑，真正的人生需要有激情做伴。

激情可以使老者焕发青春，使颓废者唤醒生命。为了摆脱空虚无聊的生活，你需要用心找回曾经的激情，唤醒自己的生命。

有一首诗歌是这样的：

曾经生活是一顶王冠

激情是颗颗宝石镶嵌

我们都曾拥有过这王冠

年轻的心里充满激情

把未来畅想得如梦似幻

那么郑重书写着人生的画卷

那么珍爱着那顶王冠

什么时候宝石开始暗淡

什么时候我们不再稀罕

渐渐破败了这王冠

渐渐厌倦了重复的每一天

终于沦落为一顶破毡帽

仅只为

仅只为防晒防寒

这首诗歌描绘了人们激情丧失的伤感。没有激情的生活，如一潭死水。当生活的平淡让人麻木，当挫折磨蚀了我们的意志，激情也会悄然离我们而去。

一位诗人说过：“岁月只会使皱纹布满脸庞，没了激情，心灵之花才会枯萎。”岁月催人老，激情使你永远年轻。可它又在哪里呢？答案就在激情本身。激情这个词来源于希腊，意思是“上帝在心中”。这不是抽象的教义，而是一种始终不渝的爱意：爱自己，爱他人，爱事业，爱这个世界。正因为如此，激情可以创造奇迹。

伊丽莎白·莱顿在68岁时开始学画，折磨她30年的抑郁症被舞动着的画笔征服了，而她的作品竟使一位评论家简直要称她为“天才”。

醉过才知酒浓，尝试过才知个中的酸甜苦辣。不经历风雨怎能见彩虹？只要你心中还有梦，只要你还有生活的激情，那么你就永远不会失败。

麦特·毕昂迪是美国知名的游泳选手，1988年代表美国参加奥运会，被认为极有希望继1972年马克·史必兹之后再夺七项金牌。但毕昂迪在第一项200米自由泳中竟落居第三，第二项100米蝶泳原本领先，到最后一米硬是被第二名超了过去。

许多人都以为，两度失金将影响毕昂迪后续的表现，没想到后五项他竟连连夺冠。对此，宾州大学心理学教授马丁·沙里曼并不感到意外，因为他在同一年的早些时候，曾为毕昂迪做过乐观影响的实验。

实验方式是在一次游泳表演后，毕昂迪表现得很不错，但教练故意告诉他得分很差，让毕昂迪稍作休息再试一次，结果更加出色。参与

同一实验的其他人却因此影响成绩。

毕昂迪之所以可以在受到重创之后连连夺冠是因为他的乐观和热情。

一位智者说："永远保持激情。激情比任何经验都更能使你走向成功。"充满激情的人会使烦人的旅行变成一次冒险，普通的工作充满生机，陌生人变成莫逆。在你身处逆境时，激情帮助你渡过难关，在别人嘲笑"你不行"的时候，激情会坚定地告诉你："你行！"

> 把不满表达成上进，把委屈升华为不屈，把失意改写成冷峻。从一时的压抑中酝酿出一生的执著，你就可以从一时的失意中迸发出一生的激情。

成功需要你去寻找

每一个要在社会上取得成功的人，一定要经历巨大的困难和奋斗的时期。成功是一点一滴地积累起来的。只有坚强的信念，才能书写辉煌的人生。对准一个目标，毫不动摇，全力以赴地去追逐自己的梦想，只有这样才能逐渐扩大成功的可能性，甚至成就一番意想不到的事业。

莫扎特虽然很小就显示出了非凡的音乐才能，但是，随着年龄的增长、作品的日益成熟，等待他的却是贫困和压迫。他那些严肃的、带有进步思想的作品，越来越不被追求浮华的贵族们所接受。22岁以前，莫扎特两次旅行求职，都没有成功，不得不返回萨尔斯堡当宫廷乐师。

新任的萨尔斯堡大公十分专横，音乐家在他的眼里连厨师的地位都不如。他给莫扎特规定了两条：一、不准到任何地方去演出；二、没有主教的允许不得离开萨尔斯堡。每天清晨，他让莫扎特和其他仆人一起坐在走廊里等待分派当天的工作，并把莫扎特当成杂役使唤。

1780年，无法忍受屈辱生活的莫扎特来到了维也纳，开始了他一

生中音乐创作最辉煌的时期。虽获得了自由，但接踵而来的便是贫困。为此，他工作十分勤奋，每天很早起床作曲，白天当家庭教师，晚上从事繁重的演出活动，回来后再接着创作乐曲，直写到手累得拿不起笔来为止。

26岁的莫扎特成家之后，生活依然非常贫困。有了子女之后，更是难以糊口，全家生活在饥寒交迫之中。为了改变这种处境，莫扎特经常饿着肚子，拖着疲惫的身躯举行长时间、超负荷的音乐演奏会。只要挣了一点钱，他总是迫不及待地买些食物，急匆匆地赶回家去让全家人吃上一顿饱饭。看着自己幼小的孩子和孱弱的妻子吃饭时狼吞虎咽的样子，莫扎特多少次难禁热泪，他叩问上天，为什么在追求梦想的过程中，要付出如此沉重的代价？

很多时候，贵族们也会“慷慨”地施舍一些财物给莫扎特，但是他们的施舍是有目的的，他们希望莫扎特为他们演奏歌曲，可是莫扎特没有妥协，他深信：真正的音乐应代表人民的心声，即使饿死，他也绝不背弃自己的信念！

虚荣心得不到满足的贵族们恼羞成怒，他们讥笑说：“你个穷小子也有信念？哼！信念救不了你，总有一天，你会饿着肚皮来乞求我们的施舍。”

就是在这样的逆境中，正是在莫扎特生活最困苦的时期，始终坚持自己的艺术思想，他创作了《费加罗的婚礼》、《唐璜》、《魔笛》等著名的歌剧。

只有强烈的取胜渴望才能引导成功者，成功总是青睐那些努力进取的人。

施瓦辛格生于奥地利一个很普通的家庭，父亲是一位警长。15岁时，毫不起眼，身高1.89米，体重只有70千克的瘦小子施瓦辛格，对举重健身产生了狂热的兴趣。

他的偶像是美国健美先生力士柏加。每天施瓦辛格都梦想着成为力士柏加主演的那种雄赳赳、气昂昂、肌肉健壮的男子汉。

年轻的施瓦辛格不是一个空谈与做白日梦的人。他花尽了零用钱，搜集了在奥地利可以买到的美国健身杂志。他一方面努力学习英

文，一方面到处请人帮他翻译这些杂志的文章，以了解健身的原则。他还去做“童工”，赚到的钱用来买健身器材。

在当年的奥地利，健身被视为粗鲁不雅的举动。因此施瓦辛格的行为受到父母的大力反对。但他的志愿、渴望与意志力，都是锐不可当的。无论家人怎样阻挠，无论人家怎样视他为怪物、不正常，他还是我行我素，追求成为“健美先生”的理想。

他被征入伍之后，仍然不放弃健身。他还情愿被罚，偷偷溜出军营，参加“少年欧洲先生”的选举，并得了冠军！兵役服完之时，施瓦辛格已经拿了四项“健美先生”的奖项。

有了奖金，加上雄心壮志，他便写信给偶像力士柏加。力士柏加有感于这位遥远国度年轻人的热忱，竟然邀请施瓦辛格到他美国的豪宅一游，并且亲自将健身的窍门传授于他，令施瓦辛格的进步一日千里。

此次的美国之游，在施瓦辛格的心底燃起一股强烈的渴望。他决心到南加州，也即是当时的“健身圣地”定居，闯一番事业，扬名异域。因为他的热忱，受到美国健身界的“教父”韦特的赏识，答应让他在南加州受训。

从此，施瓦辛格的威名，随着他那健壮的肌肉，在美国传开了。他得了一届“国际先生”、三届“环球先生”与连续六届“奥林匹克先生”荣誉。

施瓦辛格获得了成功。他在演艺界成就了事业，不仅是一个炙手可热的电影演员，而且是一个有地位的电影制片人，被视为好莱坞最有势力的人之一。这一切，归功于他年少时对成功的强烈渴望。他一开始就把有限的金钱用于健身的锻炼之上。而且，他把早年经营地产的钱用来投资电影制作，从而取得了更大的成就。

这就是渴望成功的力量，它能使一个本来普通的人成为财富巨人！

在现实生活中，有很多人都明白成功的重要性与意义，因而对它产生“渴望”。这种强烈的渴望，使许多人取得了令人无法相信的成就。

成功需要我们去寻找和追求，强烈的渴望能够激发你前所未有的力量。你的渴望越强烈，你就越能爆发出更大的能量。

理想要靠行动才能实现

克雷洛夫说："现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在川上的桥梁。"

人都是有理想的，理想的好处是能增加人对生活的热情，使人在接受考验的时候，能为了理想而勇敢地面对。然而，除非我们以理想为基础，然后付诸行动，否则，任何美好的理想都是难以实现的。

有个落魄的中年人每隔两三天就到教堂祈祷，而且他的祷告词几乎每次都相同。

"上帝啊，请念在我多年来敬畏您的份上，让我中一次彩票吧！阿门。"

几天后，他又垂头丧气地来到教堂，同样跪着祈祷："上帝啊，为何不让我中彩票？我愿意更谦卑地来服侍你，求您让我中一次彩票吧！阿门。"

又过了几天，他再次出现在教堂，同样重复他的祈祷。如此周而复始，不间断地祈求着。

终于有一次，他跪着说："我的上帝，为何您不垂听我的祈求？让我中彩票吧！只要一次，让我解决所有困难，我愿终身奉献，专心侍奉您……"

就在这时，圣坛上空传来一阵宏伟庄严的声音："我一直垂听你的祷告。可是，最起码，你老兄也该先去买一张彩票吧！"

故事听起来似乎有些可笑，可笑过之后却不得不令人反思，生活中渴望天上掉馅饼这种荒唐事的人并不少见。这些人沉湎于梦想之中，希望有一天梦想能变成现实。但事实上，这些人永远不会实现梦想，原因很简单，光想不做只能是空想，只有行动才能使梦想成真。

杰米先生是个普通的年轻人，有太太和小孩，收入并不多。他们全家租住在一间小公寓里，夫妇两人都渴望有一套自己的新房子。他们希望有较大的活动空间、比较干净的环境、小孩有地方玩，同时也增添一份产业。

买房子的确很难，必须有钱支付分期付款的首付才行。有一天，当他签发下个月的房租支票时，突然很不耐烦，因为房租跟新房子每月的分期付款差不多。

杰米对太太说："下个礼拜我们去买一套新房子，你看怎样？"

"你怎么突然想到这个？"她问，"开玩笑！我们哪有能力！可能连首付都付不起。"

但是他已经下定决心，"跟我们一样想买一套新房子的夫妇大约有几十万，其中只有一半能如愿以偿，一定是什么事情才使其他人打消了这个念头。我们一定要想办法买一套房子。虽然我现在还不知道怎么凑钱，可是一定要想办法。"

下个礼拜他们真的找到一套俩人都喜欢的居室，朴素大方又实用，首付款是1200美元。现在的问题是如何凑够1200美元。他知道无法从银行借到这笔钱，因为这样会妨害他的信用，使他无法获得一项关于销售款项的抵押借款。

可是功夫不负有心人，他突然有了一个灵感，为什么不直接找包销商谈谈，向他借私款呢？他真的这么去做。包销商起先很冷淡，由于杰米一再坚持，他终于同意了。他同意杰米把1200美元的借款按月偿还100美元，利息另外计算。

现在他要做的是，每个月凑出100美元。夫妇两个想尽办法，一个月可以省下25美元，还有75美元要另外设法筹措。

这时杰米又想到另一个点子。第二天早上他直接跟老板解释这件事，他的老板也很高兴他要买房子了。

杰米说："T先生（就是老板），你看，为了买房子，我每个月要多赚75元才行。我知道，当你认为我值得加薪时一定会加，可是我现在很想多赚一点钱。公司的某些事情可能在周末做更好，你能不能答应我在周末加班呢？有没有这个可能呢？"

老板对于他的诚恳和雄心非常感动，真的找出许多事情让他在周末加班，杰米和家人因此欢欢喜喜地搬进新房子了。

人生目标确定容易实现难。但如果不去行动，那么连实现的可能也不会有。冥思苦想，谋划着自己如何有所成就，是不能代替身体力行的，没有行动的人只是在做白日梦。

心动不如行动，许多成功的人之所以取得成功，就是因为他们敢想敢做。勇于迈出行动的第一步，你成功的概率就会提高。而只想不做，那你将永远没有实现计划的可能。

钻石就在你的脚下

有些人只知道舍近求远，把眼前最好的东西放弃了，而最终结果是什么也得不到。

印度流传着一位生活殷实的农夫阿利·哈费特的故事。

一天，一位老者拜访阿利·哈费特，说："倘若您能得到拇指大的钻石，就能买下附近全部的土地；倘若能得到钻石矿，就能够让自己的儿子坐上王位。"

钻石的价值深深地印在了阿利·哈费特的心里。从此，他对什么都不感到满足了。

那天晚上，他彻夜未眠。第二天一早，他便叫起那位老者，请他指教在哪里能够找到钻石。老者想打消他那些念头，但无奈阿利·哈费特听不进去，执迷不悟，仍死皮赖脸地缠住他。最后老者只好告诉他："您在很高很高的山里寻找淌着白沙的河，倘若能够找到，白沙里一定埋着钻石。"



于是，阿利·哈费特变卖了自己所有的地产，让家人寄宿在街坊家里，自己出去寻找钻石。但他走啊走，始终没有找到要找的宝藏。他终于失望，在西班牙尽头的大海边投海自杀了。

可是，这故事并没有结束。

一天，买了阿利·哈费特房子的人，把骆驼牵进后院，想让骆驼喝水。后院里有条小河，骆驼把鼻子凑到河里时，他发现沙中有块发着奇光的东西。他从沙中挖出了一块闪闪发光的石头，带回家，放在炉架上。

过了些时候，那位老者又来拜访这人家，进门就发现炉架上那块闪着光的石头，不由得奔跑上前。

“这是钻石！”他惊奇地嚷道，“阿利·哈费特回来了！”

“不！阿利·哈费特还没有回来。这块石头是在后院小河里发现的。”新房主答道。

“不！您在骗我。”老者不相信，“我走进这房间，就知道这是钻石啊。别看我有些唠叨，但我还是认得出这是块真正的钻石！”

于是，两人跑出房间，到那条小河边挖掘起来，接着便露出了比第一块更有光泽的石头，而且以后又从这块土地里挖掘出许多钻石。献给维多利亚女王的那块有名的钻石也是出自那里，净重达100克拉。

在生活中有人常常舍近求远，把眼前最好的东西放弃，到别处去寻找自己身边就有的东西，结果往往是什么也得不到。而很多时候机遇就在你的身边。

修心十一　多给自己鼓掌：相信你是最棒的

法国文豪罗曼·罗兰说：“天才的弱点并不比普通人少，也许更多一些。他们之所以能够成为时代巨人，可以归结于一句话：服从生活的需要，改造自己，让自己做自己的镜子。”成功者都善于爱护和不断地培育自己的自信心，他们懂得如何给自己鼓掌。

自信使人赢在人生起跑线上

许多从事销售的业务员都有这样的经验：如果早上起来心情不好，自忖无法应付即将面对的难缠的客户时，便会将成交率高的客户作为首先拜访的对象，待成交几笔交易，自信心培养充分以后，再去拜访其他较难缠的客户。这种方式不但可使心情由阴郁变开朗，还可以确保一天的业绩。

实际上，他们所需要的就是一种能充实自信心的成就感。

人们成功的方式有很多种，但有一点是共同的，那就是自信。自尊自爱，认清自己的本质，相信自己的能力，充分发挥自己的主观能动性，自强自立，永远不懈怠，最终将迎来成功的一天。

成功者善于爱护和不断地培养自己的自信心，他们懂得如何“给自己鼓掌”。

一个不信任自己的人，一个悲观处世的人，一个只是把自己的成果当做侥幸的人，不可能成为成功者。

成功者同他们的态度恰恰是截然不同的。

成功者在找到了自己的目标后，总是以强烈的进取精神千方百计地去创造条件，去实现目标，从而大大增加了自己成功的机会。即使遇到挫折，他们也会积极进行分析，调整自己的心态，去进行新一轮的努力。而当事情有了进展，他们往往能充分肯定自己的已有成就，并以此来增强自己前进的勇气。

自信是成功的基石。自信好过于自卑，自卑让你在各种机会面前畏缩，因此错失很多良机。但自信可以让你在面对各种机会来临之时发挥你的所长与特色，可以把你出色的一面展现给众人。自信是你走向成功的关键。

有一位女歌手，第一次登台演出，内心十分紧张。想到自己马上就要上场，面对上千名观众，她的手心都在冒汗："要是在舞台上一紧张，忘了歌词怎么办？"越想她心跳得越快，甚至产生了打退堂鼓的念头。

就在这时，一位前辈笑着走过来，随手将一个纸卷塞到她的手里，轻声说道："这里面写着你要唱的歌词，如果你在台上忘了词，就打开来看。"她握着这张纸条，像握着一根救命的稻草，匆匆上了台。也许有那个纸卷握在手心，她的心里踏实了许多。她在台上发挥得相当好，完全没有失常。

她高兴地走下舞台，向那位前辈致谢。前辈却笑着说："是你自己战胜了自己，找回了自信。其实，我给你的是一张白纸，上面根本没有写什么歌词！"她展开手心里的纸卷，果然上面什么也没写。她感到惊讶，自己凭着握住一张白纸，竟顺利地渡过了难关，获得了演出的成功。

"你握住的这张白纸，并不是一张白纸，而是你的自信啊！"前辈说。

歌手拜谢了前辈。在以后的人生路上，她就是凭着握住自信，战胜了一个又一个困难，取得了一次又一次成功。

可见乐观积极的心态对人是多么重要，它不仅能给人充足的自信和必胜的力量，还能给我们挑战日常生活困难的勇气。所谓"自助人助，自助天助"就是这个道理。上天不能改变什么，能改变的只有我们自己。

自信是一个人成功的关键。当一个人有了相信自己能够成功的态度后，他就会从内心产生一种动力与能力，这就会使他全力以赴去做一件事情，并努力把它做好。自信是对自我能力和自我价值的一种肯定。在影响成功的诸要素中，自信是首要因素。有自信，才会有成功。

罗杰·罗尔斯是美国纽约州历史上第一位黑人州长。

他出生在纽约声名狼藉的大沙头贫民窟。这里的环境非常肮脏，而且充满暴力，是流浪汉和偷渡者的聚集地。在这儿出生的孩子，耳濡目染，他们从小打架、偷窃、逃学，甚至吸毒，长大后很少有人从事体面的职业。但是，罗杰·罗尔斯却是个例外，他不仅考入了大学，而且



成了美国纽约州的州长。

在就职的记者招待会上，一位记者问他："是什么把你推向州长宝座的？"面对三百多名记者，罗尔斯对自己的奋斗史只字未提，只谈到了他上小学时的校长——皮尔·保罗。

1961年，皮尔·保罗被聘为诺必塔小学的董事兼校长。当时正值美国嬉皮士流行的时代，他走进大沙头诺必塔小学的时候，发现这儿的穷孩子比"迷惘的一代"还要无所事事。他们不与老师合作，旷课、斗殴，甚至砸烂教室的黑板。皮尔·保罗想了很多办法来引导他们，但是没有一个是有效的。后来他发现这些孩子都非常迷信，于是在他上课的时候就多了一项内容——给学生看手相。他用这个办法来鼓励学生。

当罗杰·罗尔斯从窗台上跳下，伸着小手走向讲台时，皮尔·保罗说："我一看你修长的小拇指就知道，将来你是纽约州的州长。"当时，罗杰·罗尔斯大吃一惊，因为长这么大，只有他奶奶让他振奋过一次，说他可以成为五吨重的小船的船长。这一次，皮尔·保罗先生竟说他可以成为纽约州的州长，真的出乎他的预料。他把这句话记了下来，并且相信了它。

从那天起，"纽约州州长"就像一面旗帜，罗杰·罗尔斯的衣服不再沾满泥土，说话时也不再夹杂污言秽语。他开始挺直腰杆走路，在以后的四十多年间，他没有一天不按州长的身份要求自己。

五十一岁那年，他终于成了州长。

一项事业的成功固然需要才干，但是自信心必不可少。如果你没有这种自信心，是由于你不相信自己能具有自信心的缘故，要获得成功，你无论如何都要从心灵上、态度上、言行上拿出"自信心"三个字，要相信自己一定能行。

美国橄榄球教练杰米·约翰逊曾经说过："相信自己能赢，就一定能赢。无论我是把一个球员当做一个胜利者看待，还是将整个球队看作一支冠军队，或者是将教练助理视为甲级队中最聪明、最勤奋的教练助理，关键是我树立起了整个球队的自信，这才是我们能赢的真正动力。"

"相信自己能赢，就一定能赢"，这就是教练杰米·约翰逊仅经

过短短的4个赛季就把一支失魂落魄的橄榄球队塑造为全美超级杯冠军队的秘诀。

每个人都有自己的实际价值，相信自己就能成功，即使没有取得最后的胜利，也不会沮丧或失望，也同样可以拍着自己的胸膛大喊“我赢了！”因为你已经战胜了自己！

扔掉那个叫“自卑”的包袱

生活中有很多人都有程度不一的自卑感，他们对自己没信心。罗斯福夫人曾经说过：“没有你的同意，谁也不能让你觉得自己差人一等。”一个人如果表现出自己是个充满活力与吸引力的人，人们就会这样看待你。如果你的仪态、眼神、衣着、面部表情与为人态度，时时反映出自信与自我肯定，别人自然会对你产生信任与好感。

狂妄的人没有救，自卑的人也没有救，认识自己，挖掘自信，才能改变别人。

十几年前，他从一个仅有20多万人口的北方小城考进了北京的大学。上学的第一天，与他邻桌的女同学第一句话就问他：“你从哪里来？”而这个问题正是他最忌讳的，因为在他的逻辑里，出生于小城，没见过世面，肯定被那些来自大城市的同学瞧不起。很长一段时间，自卑的阴影都占据着他的心灵。

二十年前，她也在北京的一所大学里上学。

大部分日子，她也都在疑心、自卑中度过。她疑心同学们会在暗地里嘲笑她，嫌她肥胖的样子太难看。

她不敢穿裙子，不敢上体育课。大学时期结束的时候，她差点儿

毕不了业，不是因为功课太差，而是因为她不敢参加体育长跑测试！她连给老师解释的勇气也没有，茫然不知所措，只能傻乎乎地跟着老师走，老师勉强算她及格。

在最近播出的一个电视晚会上，她对他说："要是那时候我们是同学，可能是永远不会说话的两个人。你会认为，人家是北京城里的姑娘，怎么会瞧得起我呢？而我则会想，人家长得那么帅，怎么会瞧得上我呢？"

他，现在是中央电视台著名节目主持人，经常对着全国几亿电视观众侃侃而谈，他主持节目给人印象最深的特点就是从容自信。他的名字叫白岩松。

她，现在也是中央电视台著名节目主持人，而且是第一个完全依靠才气而丝毫没有凭借外貌走上中央电视台主持人岗位的。她的名字叫张越。

原来，他们也会自卑。原来，自卑也是可以彻底摆脱的。

现实生活中，总有人因为某种缺陷或短处而特别自卑，从而影响了他们一生。其实这些所谓的自卑理由都显得十分可笑，比如：肥胖、矮小、贫穷……殊不知，没有人是完美无瑕的，拿破仑的矮小、林肯的丑陋、罗斯福的瘫痪、丘吉尔的臃肿……缺陷都非常明显而典型，可他们都毫不在意，并没有自卑自弃，反而生活得坦然自在，并在事业上取得了极大的成功。

原一平是一位保险推销员，他身高1.53米，其貌不扬，年龄不小。在他做这项工作的头半年里，他没有为公司拉来一份保单。他没钱租房，就睡在公园的长椅上。他没钱吃饭，就去吃饭店专供流浪者的剩饭。他没钱坐车，就每天步行去他要去的地方。

可是，他从来不觉得他是个失败者，至少从表面上没有人觉得他是个失败者。自清晨从公园长椅上"起床"，他就向每一个碰到的人微笑，不管对方是否在意或者回报他的微笑，他都不在乎。而且他的微笑永远是那样由衷和真诚，让人看上去觉得他是那么精神抖擞，充满信心。

终于有一天，一个常去公园的大老板对原一平的微笑产生了兴

趣，他不明白一个吃不饱饭的人怎么会总是这么快乐。于是，他提出请原一平吃一顿好饭，可被原一平拒绝了。他请求这位大老板买他的一份保险，于是，原一平有了自己的第一笔业绩。这位大老板又把原一平介绍给许多商场上的朋友。

原一平的自信和微笑感染了越来越多的人，他最终成为日本历史上签下保单金额最多的保险推销员。他成功了，他的微笑被称为“全日本最自信的微笑”。他说：“走向成功的路有千万条，微笑和信心只是劝你走向成功的一种方式，但这又是不可或缺的方式。”

自卑是人类一种反常的自我意识，是一种消极而有害的情绪，它会使人感到生不逢时，命运多舛，甚至颓废悲观，自暴自弃。自暴自弃的人却大有人在，他们也曾经在信心的指导下获得过辉煌，但是当他们一遇到挫折，就开始了自卑，于是悲观、失望，总看不到希望的灯火，最终一败涂地。所以说，自卑是生活绿洲上的瘟疫，它像一条腐蚀和啃啮着人们心灵的毒蛇，吸取着人们心灵的新鲜血液，并在其中注入厌世和绝望的毒汁。

人生本是一条五彩缤纷的河，每时每刻都会翻起巨澜和旋涡。人生又似高山上的树，经受着春夏秋冬风霜雨雪的考验。然而，不论在什么环境中，河仍然奔腾前进；不论在什么季节里，这树总是挺拔向上的。但在现实生活中，有的人在一帆风顺的条件下，慷慨陈词，信心百倍，可一遇逆境便委靡不振，如霜打秋荷一般。须知，“战胜自己的自卑和怯弱是对活得好的最好祝福”。在逆境中，应该像人们所说的那样，“手提智慧剑，身披忍辱甲”，这样则更需拥有非凡的自信。

富兰克林·罗斯福在8岁的时候还是一个脆弱胆小的男孩，在他的脸上总显露着一种惊惧的表情。在课堂上，如果他被喊起来背诵，他会立即双腿发抖，嘴唇颤动不已，回答得含糊不清且不连贯，甚至连呼吸也像喘气一样。

直到有一天，他意识到所有这一切都必须要做出改变时起，他开始用一种积极的心态来应对眼前的一切：他用坚强的意志，咬紧自己的牙床，使嘴唇不颤动以克服他的惧怕。就是凭着这种积极的心态，罗斯福不仅战胜了自卑，而且最终成为了美国总统。在他的晚年，甚



至已经很少有人知道他曾有过严重的缺陷，他甚至成为美国最得人心的一位总统。

历史上一些著名的人物就是以内在的充实来补偿外在的缺陷而获得成功的。亚历山大、拿破仑、纳尔逊，生来身材矮小，但他们在军事上获得了辉煌成就；苏格拉底、伏尔泰，虽其貌不扬，而他们在思想上痛下苦工，最终在哲学领域中大放光芒。这些事例告诉我们，人的缺陷不但是可以补偿的，而且可以转化为获取成功的动力。

许多人缺少的不是能力，而是自信的心态。世上只有有独立意识的人才能敲开成功的大门，但是只有自信的人才能冲破一切困难阻碍，来到成功的门前。

不要太在意别人对你的看法

一则寓言说，有一只乌龟在沙滩上晒太阳时，几只螃蟹走过来，它们看到乌龟背上的甲壳嘲笑道："瞧瞧，那是一只什么怪物啊，身上背着厚厚的壳不说，壳上还有乱七八糟的花纹，真是难看死了。"乌龟听后，觉得很羞愧，因为它自己早就痛恨这身盔甲，可这是娘胎里带出来的，没法改变，它只能把头缩进壳里，来个眼不见、耳不听，落得个清静。谁知螃蟹们见乌龟不反抗，便得寸进尺，"哟，还有羞耻心哩，以为把头缩进去，你就能改变你丑陋的命运吗？"乌龟没有应答，螃蟹自讨没趣地走了。

乌龟等螃蟹们走后，伸出头，迈动四肢，找到一处礁石，把它的背部靠在礁石上不停地磨，想磨掉那件给它带来耻辱的"马甲"。终于，乌龟把背磨平了，"马甲"不见了，但弄得全身鲜血淋漓，疼痛不

堪。一天，东海龙王召集文武百官升朝，宣布封乌龟家族为一等爵位，并令它们全体上朝叩谢圣恩。在乌龟家族里，龙王一眼就瞧见了那只已没有“马甲”的乌龟，便大怒道：“你是何方妖怪，胆敢冒充乌龟家族成员来受封？”“大王，我是乌龟呀！”“放肆，你的外壳是你们龟类的标志，如今你连标志都没有了，还有什么资格说是乌龟呢？”说完，龙王大手一挥，虾兵蟹将们就将这只没有马甲的乌龟赶出了龙宫。

其实，人也会犯这样的错误，当别人谈论我们的不足，认为我们的所作所为不合常理时，我们也会有一种自我关注的情绪在否定着自己，认为自己不如别人。更有甚者，会暗自将自己拿到人群中加以比较，这样的结果往往是越比较越自卑，越觉得自己一无是处。于是渐渐失掉自己的本来面目，渐趋于他人的言论和行动。

太在意他人的看法会丧失自我，因此，生活中不要太在意别人对自己的看法，不要怕别人嘲笑，只要你有勇气拿得起，有勇气去挑战，你就会成就辉煌。

几年前，许多人喜欢看NBA的夏洛特黄蜂队打球，特别喜欢看1号博格斯上场打球。

博格斯身高只有1.6米，在东方人里也算矮子，更不用说在即使身高两米都嫌矮的NBA了。

据说博格斯不仅是当时NBA里最矮的球员，也是NBA有史以来破纪录的矮子。但这个矮子可不简单，他是NBA表现最杰出、失误最少的后卫之一，不仅控球一流，远投精准，甚至在高个队员中带球上篮也毫无所惧。

每次看球赛看到博格斯像一只小黄蜂一样满场飞奔，心里总忍不住赞叹。我想他不只安慰了天下身材矮小而酷爱篮球者的心灵，也鼓舞了平凡人内在的意志。

博格斯是不是天生的篮球好手呢？当然不是，那不过也是意志与苦练的结果。

博格斯从小就长得特别矮小，但他非常热爱篮球，几乎天天都和同伴在篮球场上玩耍。当时他就梦想有一天可以去打NBA，因为去NBA打球是所有爱打篮球的美国少年最向往的梦。



每次博格斯告诉他的同伴："我长大后要去打NBA。"所有听到他的话的人都忍不住哈哈大笑，甚至有人笑倒在地上，因为他们"认定"一个1.6米的矮子是绝不可能打NBA的！

然而，他们的嘲笑并没有阻断博格斯的志向，他用比一般高个人多几倍的时间练球，终于成为全能的篮球运动员，也成为最佳的控球后卫。他充分利用自己矮小的"优势"，行动灵活迅速，像一颗子弹一样；运球的重心最低，不会失误；个子小不引人注意，抄球常常得手。

博格斯不怕人嘲笑，能够巧妙地把自身的"劣势"转换成"优势"，所以，创造了自己的奇迹！放下自卑的心理，拿出必胜信心，当你的劣势转化为优势后，你的成功就会指日可待。

玛利亚·狄更斯二十几岁时虽然已是有作品出版的作家，可是仍然举止笨拙，常感自卑。她有点胖，不过并不痴肥，但那足以使她觉得衣服穿在别人身上总是比较好看。她在赴宴会之前要打扮好几小时，可是一走进宴会厅就会感到自己一团糟，总觉得人人都在对她评头论足，在心里耻笑她。

有个晚上，玛利亚忐忑不安地去赴一个不大认识的人的宴会，在门外碰见另一位年轻女士。

"你也是要进去的吗？"

"大概是吧，"她扮了个鬼脸，"我一直在附近徘徊，想鼓起勇气进去，可是我很害怕。我总是这样子的。"

为什么？玛利亚在灯光照映的门阶上看看她，觉得她很好看，比自己好得多。"我也害怕得很，"玛利亚坦言，她们都笑了，不再那么紧张。她们走向前面人声嘈杂、情况不可预知的地方。玛利亚的保护心理油然而生。

"你没事吧？"她悄悄问道。这是她生平第一次心不在自己而在另一个人身上。这对她自己也有帮助，她们开始和别人谈话，玛利亚开始觉得自己是这群人的一员，不再是个局外人。

后来，玛利亚的写作生涯因战争而中断。她去接受护士专业训练，再次因感觉到医院里的人个个称职唯自己不然而心中生畏，她觉得自己手脚笨拙，学得慢，穿上护士服看起来仍一无是处，引来许多病人

抱怨。“她怎么会到这儿来的？”玛利亚猜他们一定会这样想。

工作繁忙加上疲劳，使玛利亚不再胡思乱想，也不再继续发胖。

她开始感觉到与大家打成一片的喜悦，她是团队的一分子，大家需要她。她看到别人忍受痛苦，遭遇不幸，觉得他们的生命比自己的还重要。

“你做得不坏。”护士长有一天对玛利亚说。玛利亚暗喜：她原来在称赞我！他们认为我一切没问题。玛利亚忽然惊觉几星期来根本没有时间为自己是否称职而发愁担忧。

在生活中，谁都有自己的闪光点，不要太在意别人对你的看法。如果总是一味为别人而去强迫自己改变，这样的人生活得太累，而且也没必要。

不要拿别人做自己的镜子

爱因斯坦小时候不爱学习，成天跟着一帮朋友四处游玩，不论他妈妈怎么规劝，爱因斯坦只当耳边风，根本听不进去。这种情况发生转变是在爱因斯坦16岁那年。

一个秋天的上午，爱因斯坦提着鱼竿正要到河边钓鱼，爸爸把他拦住，接着给他讲了一个故事，这个故事改变了爱因斯坦的人生。

父亲对爱因斯坦说：“昨天，我和隔壁的杰克大叔去给一个工厂清扫烟囱，那烟囱又高又大，要上去必须踩着里边的钢筋爬梯。杰克大叔在前面，我在后面，我们抓着扶手一阶一阶爬了上去。下来的时候也是这样，杰克大叔先下，我跟在后面。钻出烟囱后，我们发现一个奇怪的情况：杰克大叔一身上下都蹭满了黑灰了，而我身上竟然干干净

净。”

父亲微笑着对儿子说：“当时，我看着杰克大叔的样子，心想自己肯定和他一样脏，于是跑到旁边的河里使劲洗。可是杰克大叔呢，正好相反，他看见我身上干干净净的，还以为自己一样呢，于是随便洗了洗手，就上街去了。这下可好，街上的人以为他是一个疯子，望着他哈哈大笑。”

爱因斯坦听完忍不住大笑起来，父亲笑完了，郑重地说：“真的，别人无法做你的镜子，只有自己才能照出自己的真实面。如果拿别人做镜子，白痴或许会以为自己是天才呢。”

爱因斯坦听了，惭愧地低下了头。

从此以后，爱因斯坦不再去找那群顽皮的伙伴。在他以后的人生历程中时时反省自己，终于成为人类历史上伟大的物理学家。

法国文豪罗曼·罗兰说：天才的弱点并不比普通人少，也许更多一些。他们之所以能够成为时代巨人，可以归结于一句话：服从生活的需要，改造自己，让自己做自己的镜子。

不要让自己成为别人。假如你想要成为别人，那么，你就会生活在别人的影子里，看不到独立的自己，那你也就永远不可能找到自信。凡是我们认为应该做而且已经着手做了的事情，就不要轻言放弃。模仿是上帝赋予我们的秉性，也是我们的能力之一。

在学习、从业之初，模仿是可以的，甚至是必要的。然而，造物主创造你，是让你成为真正的自己。各具特色、千差万别面孔的本身，就说明造物主是以多样性来塑造这个世界的。任何雷同，都会使其中的一方失去其存在的意义。因此，你可以模仿别人，但千万不要让自己成为别人，你就是你自己，你一定要找到你自己的独特之处，显示自己，造就自己。

在漫漫的人生路上，每个人都在塑造着自己的生活面貌，同样，只有认清自己的优点与缺点，并能将优点继续发扬，缺点不断改掉，才能稳步前进，达到你想要的成功。只有发现自我，秉持本色，这才是一个人对自己的最大关爱。做真正的自己，才能成为强者。

当16岁的索菲亚·罗兰刚刚迈人电影业大门时，并没有引起人们

的注意。相反，很多摄影师都对她提出了否定看法：鼻子太长，臀部太发达，无法把她拍得美丽动人。在众人的一致反对声中，导演不得不与索菲亚·罗兰商量弥补缺陷的办法。

一天，导演把索菲亚·罗兰叫到办公室，以不容分辩的口吻对她说："我刚才同摄影师开了个会，他们说的结果全一样，那就是关于你的鼻子，你如果要在电影界做一番事业，那你的鼻子就要考虑作一番变动，还有你的臀部也该考虑削减一些。"

也许换了别人，面对这一打击，早就因此而自卑得不再上镜了，而索菲亚·罗兰却认为自己的长相是无可厚非的。她对导演说道："我当然知道我的外形跟已经成名的那些女演员很不一样。她们都相貌出众，五官端正，而我却不是这样。我的脸毛病太多，但这些毛病加在一起反而会更具魅力！如果我的鼻子上有一个肿块，我会毫不犹豫就把它除掉。但是，说我的鼻子太长，那是毫无道理的。鼻子是脸的主要部分。它使脸有特点。我喜欢我的鼻子和脸本来的样子。我的脸的确与众不同，但是我为什么非要长得和别人一样呢？至于我的臀部，不可否认，我的臀部确实有点发达，但那也是我的一部分。我为自己感到自豪，我什么也不愿改变。"

导演被她这异乎寻常的表现感染了。从这以后，他再也没有提及她的鼻子和臀部。后来，索菲亚·罗兰取得了人所共知的成就，成为了世界超级女影星。

我们每个人都是世上独一无二的，你就是你自己。真正成功的人生，不在于成就的大小，而在于你是否努力地去实现自我，喊出属于自己的声音。你就是你，不要把别人当做自己的镜子，世界因你而独特。

比特从小到大，做什么事都比别的孩子慢半拍，同学讥笑他笨，老师说他不努力，无论他怎么试图去做好、去改变自己，但是，他却从来也做不对。直到比特上了九年级后，才被医生诊断出患有动作障碍症。

高中毕业时，比特申请了十所最一般的学校，他想怎么也会有一所学校录取他。可直到最后，他连一份通知书也没有收到。后来，比特看了一份广告，上面写着："只要交来250美元，保证可以被一所大

学录取。”结果他付了250美元，有一所大学真的给他寄来了录取通知书。看到这所大学的名字，比特即刻想起了几年前，一份报纸上写着有关这个大学的文章：“这是一所没有不及格的学校，只要学生的爸爸有钱，没有不被录取的。”当时比特只有一个信念：我要用未来去证实这个错误的说法。

在这个大学上了一年后，比特就转到另一所大学。大学毕业后，他进入了房地产行业。22岁时，他开了一家属于自己的房地产公司。从此，在美国的四个州，他建造了近一万座公寓，拥有900家连锁店，资产数亿美元。后来，比特又进入到银行业，做起了大总裁。

一位“笨”孩子，他是怎么走向成功的呢？下面两点就是比特自己讲述的：

第一，每个人都有自己最强的一项，有人会写，有人会算，对有些人难的，对另一些人简直容易得如“小菜一碟”。我想强调的是：一定要做最适合自己的事情，不要迎合别人的口味而去做一件不属于自我，但是又要付出一生代价的“难事”。

第二，我从不拿别人做我的镜子，从不和别人盲目比较，如果我的同学又高又大，跑得很快，而我又小又矮，为什么一定要跟他们比呢？知道自己在哪里可以停止，认清自己和周围的环境，这非常重要。把自己与别人比是毫无意义的，因为你根本不知道别人在生活中的目标与动力以及别人独一无二的能力。别人有别人的才干，你有你的才干。

你可以模仿别人，但千万不要让自己成为别人，你就是你自己。你一定要找到你自己的独特之处，显示自己，造就自己。

相信自己一定能行

如果一个人连自己都不相信，还能指望别人相信吗？要相信自己一定能够成功。具有强烈自信心的人，才能承受各种考验、挫折和失败，这种自信心会使我们受用一生！

记得一位名人曾经说过这样一句话："如果我们分析一下那些卓越人物的人格品质，就会看到他们有一个共同的特点：他们在开始做事前，总是充分相信自己的能力，排除一切艰难险阻，直到胜利！"

古今中外有多少科学家，特别是发明家，哪一位不是对自己所攻克的项目充满信心呢？一次又一次的失败只会一次又一次地激发起他们的斗志——他们认为：失败越多，距离成功也就越近了。

德国人力资源开发专家斯普林格在其所著的《激励的神话》一书中写道："人生中重要的事情不是感到惬意，而是感到充沛的活力。""强烈的自我激励是成功的先决条件。"

有一个法国人，42岁了仍一事无成，他自己也认为自己简直倒霉透了：离婚、破产、失业……他不知道自己的生存价值和人生的意义。

他对自己非常不满，变得古怪、易怒，同时又十分脆弱。

有一天，一个吉普赛人在巴黎街头算命，他随意一试。

吉普赛人看过他的手相之后，说："你是一个伟人，您很了不起！"

"什么？"他大吃一惊，"我是个伟人，你不是在开玩笑吧？！"

吉普赛人平静地说："您知道您是谁吗？"

"我是谁？"他暗想，"是个倒霉鬼，是个穷光蛋，我是个被生活抛弃的人！"

但他仍然故作镇静地问：“我是谁呢？”

“您是伟人”，吉普赛人说，“您知道吗，您是拿破仑转世！您身体流的血、您的勇气和智慧，都是拿破仑的啊！先生，难道您真的没有发觉，您的面貌也很像拿破仑吗？”

“不会吧……”他迟疑地说，“我离婚了……我破产了……我失业了……我几乎无家可归……”

“嗨，那是您的过去”，吉普赛人说，“您的未来可不得了！如果先生您不相信，就不用给钱好了。不过，五年后，您将是法国最成功的人啊！因为您就是拿破仑的化身！”

他表面装作极不相信地离开了，但心里却有了一种从未有过的伟大感觉。他对拿破仑产生了浓厚的兴趣。回家后，就想方设法找与拿破仑有关的书籍来学习。渐渐地，他发现周围的环境开始改变了，朋友、家人、同事、老板，都换了另一种眼光、另一种表情对他。事情开始顺利起来。

后来他才领悟到，其实一切都没有变，是他自己变了：他的胆魄、思维模式都在模仿拿破仑，就连走路说话都像。

13年以后，也就是在他55岁的时候，他成了亿万富翁，法国赫赫有名的成功人士。

生活中的很多东西，都是不以我们的意志为转移的，不管我们希望如何都不能令其完全按照我们的想法改变。那么我们要想取得成功就要想办法让自己改变，让自己变得更加强大并能得心应手地适应社会的变化及其发展，这样我们就能取得我们想要的一切。

因此，学会自我激励，要给自己一个习惯性的思想意念。假如你在内心经常存有失败的念头，你便已经输掉了一大截。相反，假如你对自己充满信心，并具有主宰自我的意志与习惯，那么即使面对逆境，也能泰然自若。这种强而有力的信心，实际上便是来自于自信。换言之，自信是力量增长的源泉。人的自信是一种内在的东西，需要由你个人来把握和证实。因此，在建立自信的过程中，务必要学会自我激励。

一个经理，他把全部财产投资在一种小型制造业上，但由于世界大战爆发，他无法取得他的工厂所需要的原料，因此只好宣告破产。金

钱的丧失，使他大为沮丧。他离开妻子儿女，成为一名流浪汉。他对于这些损失无法忘怀，而且越来越难过。到最后，甚至想要跳湖自杀。

一个偶然的机会，他看到了一本名为《创业者》的书。这本书给他带来勇气和希望，他决定找到这本书的作者，请作者帮助他再度站起来。

当他找到作者，说完他的故事后，那位作者却对他说："我已经以极大的兴趣听完了你的故事，我希望我能对你有所帮助，但事实上，我却绝无能力帮助你。"

他的脸立刻变得苍白。他低下头，喃喃地说道："这下子完蛋了。"

作者停了几秒钟，然后说道："虽然我没有办法帮你，但我可以介绍你去见一个人，他可以协助你东山再起。"刚说完这几句话，流浪汉立刻跳了起来，抓住作者的手，说道："看在老天爷的份上，请带我去见这个人。"

于是作者把他带到一面高大的镜子面前，用手指着镜子说："我介绍的就是这个人。在这世界上，只有这个人能够使你东山再起。除非坐下来，彻底认识这个人，否则你只能跳到密西西比湖里。因为在你对这个人作充分的认识之前，对于你自己或这个世界来说，你都将是个没有任何价值的废物。"

他朝着镜子向前走几步，用手摸摸他长满胡须的脸孔，对着镜子里的人从头到脚打量了几分钟，然后退几步，低下头，开始哭泣起来。

几天后，作者在街上碰见了这个人，几乎认不出来了。他的步伐轻快有力，头抬得高高的。他从头到脚打扮一新，看来是很成功的样子。"那一天我离开你的办公室时还只是一个流浪汉。我对着镜子找到了我的自信。现在我找到了一份年薪三千美元的工作。我的老板先预支一部分钱给家人。我现在又走上成功之路了。"他还风趣地对作者说："我正要前去告诉你，将来有一天，我还要再去拜访你一次。我将带一张支票，签好字，收款人是你，金额是空白的，由你填上数字。因为，你让我知道了除了我自己没有人可以真正地帮助我。"



作家罗曼·罗兰说过，先相信自己，然后别人才会相信你。所以，人自认为自己是怎样一个人比他真正是怎样一个人更为重要，因为每一个人都是按他认为自己是怎样一个人而行动的。

不要认为自己很卑微

在这个世界上，每个人有每个人的位置，只要你能欣然接受生活赋予自己的角色，那么你就是快乐和幸福的。

任何时候都不要看轻自己。在关键时刻，你敢说“我很重要”吗？试着说出来，你的人生也许会由此揭开新的一页。

有个人很穷，自己又没有一技之长。因为没有谋生的手段，他每天只有靠在城里乞讨度日，生活十分困窘。

刚好在此时，有个马医因为活太多，忙不过来，需要找一个帮手。这个乞丐便主动找上门去，请求在马厩里给马医打打杂，以此换取一日三餐。

这样一来，他再也不用沿街乞讨，晚上也不必漂泊流浪。安定的生活使他的日子变得充实起来，他干活也格外卖力，并决心成为一个马医。

可是，有人却在他身边取笑他说：“马医本来就是一个被人瞧不起的职业，而你不过是为了混口饭吃，就去给马医打杂，当下手，这不是你莫大的耻辱吗？”

这个昔日的乞丐平静地回答：“依我看，天下最大的耻辱莫过于寄生虫，靠乞讨度日。过去，我为了活命，连讨饭都不感到羞耻；如今能帮马医干活，用自己的劳动养活自己，同时还能学到东西，这又怎么能说是耻辱呢？”

只要自己不看轻自己，别人就不敢小瞧你。在任何时候都要保持自己的尊严。你应知道，你是这个世界上独一无二的人，因此你是珍贵的。你应该学会珍惜自己，才会赢得别人的尊敬。

生命没有高低贵贱之分。蚯蚓虽然丑陋，却肥沃了无数的土地；一只蜜蜂虽然不起眼，但它可以传播花粉从而使大自然色彩斑斓。所以，任何时候都不要看轻了自己。

伊尔·布拉格是美国历史上第一位荣获普利策新闻奖的黑人记者。他勇敢、勤奋、功绩卓越，创造了美国新闻史上的一个奇迹。他在回忆自己的经历时说："我们家很穷，父母都靠卖苦力为生。那时，我父亲是一名水手，他每年都要往返于大西洋各个港口之间。我一直认为，像我们这样地位卑微的黑人是不可能有什么出息的，也许一生都会像父亲所工作的船只一样，漂泊不定。

"后来在我9岁那年，父亲带我去参观凡·高的故居。在看过凡·高用过的那张破旧的小木床及裂了口的皮鞋之后，我问父亲：'凡·高不是一位百万富翁吗？'父亲告诉我说：'凡·高是位连妻子都没娶上的穷人。'

"第二年，父亲带我去丹麦，在童话大师安徒生的故居前，我又困惑地问：'爸爸，安徒生不是生活在皇宫里吗？'父亲说：'安徒生是位鞋匠的儿子，他生前就生活在这栋阁楼里。'

"从此，我的人生完全改变了。我庆幸自己有位好父亲，他让我认识了凡·高和安徒生，而这两位伟大的艺术家又告诉我，人能否成功与贫贱无关。"

的确，命运有时会把一些伟大的人放在下等人中间，让他们操着卑贱的职业，使他们远离金钱、权力和荣誉，可是在某个有意义、有价值的领域却让他们脱颖而出。所以你完全不必为自己的低贱而烦恼，任何人都可以轻视你，但你自己不能轻视自己，如果连自己都看不起自己，那么你的一生将毫无意义。一个人最大的不幸就是自己否定自己，自己糟蹋自己，自己将自己看做是世界上最无能、最无用的人。

《福布斯》是与《财富》和《商业周刊》并驾齐驱的世界三大经济杂志之一。切里·默克是《福布斯》的总编。有一次，切里·默克宣



布编辑部将要解雇一名员工。有位员工实在太担心、太紧张，因为他觉得自己在公司的表现很糟糕，最后忍不住就直接去找切里·默克询问道："大卫，你要解雇的是不是我？"

切里·默克慢悠悠地说："本来我还没有想好是谁，现在还在考虑这件事情。不过，既然你提醒了我，那么就是你了。"于是，那位员工当场就被解雇了。

一个对自己都不信任的人，怎么让别人信任你？所以，你认为自己是一个什么样的人，就会成为什么样的人。

我们再看看下面这个故事：

战后受经济危机的影响，日本失业人数陡增，工厂效益也很不景气。一家濒临倒闭的食品公司为了起死回生，决定裁员三分之一。有三种人名列其中：一种是清洁工，一种是司机，一种是无任何技术的仓管人员。这三种人加起来有30多名。经理找他们谈话，说明了裁员意图。

清洁工说："我们很重要，如果没有我们打扫卫生，没有清洁优美、健康有序的工作环境，你们怎么能全身心投入工作？"

司机说："我们很重要，这么多产品没有司机怎么能迅速销往市场？"

仓管人员说："我们很重要，战争刚刚过去，许多人挣扎在饥饿线上，如果没有我们，这些食品岂不要被流浪街头的乞丐偷光！"

经理觉得他们说的话都很有道理，权衡再三决定不裁员，重新制定了管理策略。最后经理在厂门口悬挂了一块大匾，上面写着："我很重要。"

从此，每天当职工们来上班，第一眼看到的便是"我很重要"这四个字。不管一线职工还是白领阶层，都认为领导很重视他们，因此工作也很卖命，这句话调动了全体职工的积极性，几年后公司迅速崛起，成为日本最有名的公司之一。

即便你现在处于社会的底层，你也没有必要自卑自贱，不要因为自己暂时低贱的身份而判定自己未来的生活格局；不要因自己角色的卑微，而用卑怯的声音与世界对话；不要因暂时的生活窘迫，而放弃了美好的理想。一个人只要永远高昂着不屈的头颅，那么全世界都会

给他让路。

生活中有很多事物都受到自然条件的限制，然而自信却不受任何条件的限制，只要你愿意的话。我们完全可以让自己的希望永远生长在沃土中，不断地成长，不要因为任何小事而自己看不起自己。

真正从内心看重自己

一位心理学家做了这样一个实验：他在一张白纸上点了一个黑点，然后问他的几个学生看到了什么。学生们异口同声地回答，看到了黑点。于是，心理学家得出了这样的结论：人们通常只会注意到自己或他人的瑕疵，而忽略其本身所具有的更多的优点。是呀，为什么他们没有注意到黑点外更大面积的白纸呢？

对于一个人来说，缺陷确实是一件非常残酷的事情，可你不能因此而自卑消沉。即使面对缺陷，你也要从内心真正看重自己，这样你才会活得快乐，活得有价值。

一位人力三轮车师傅，40多岁，相貌堂堂，如果去当演员，应该属偶像派。当别人问他为什么愿做这样的“活儿”，他笑着从车上跳下，并夸张地走了几步给人家看，哦，原来是跛足，左腿长，右腿短，天生的。

弄得问者很尴尬，可他却很坦然，仍是笑着说，为了能不走路，拉车便是最好的伪装，这也算是“英雄有用武之地”。他还骄傲地告诉别人：“我太太很漂亮，儿子也帅！”

缺陷和不足是人人都有的，但是，作为独立的个体，你要相信，你有许多与众不同的甚至优于别人的地方，你要用自己特有的形象装点

这个丰富多彩的世界。也许你在某些方面确实逊于他人，但是你同样拥有别人所无法企及的专长！只要有坚定的信念，有所追求，那就什么艰苦都能忍受，什么环境也都能适应。

五年前，斯蒂芬·阿尔法经营的是小本农具买卖。他过着平凡的生活，但并不理想。他家的房子太小，也没有钱买他们想要的东西。阿尔法的妻子并没有抱怨，很显然，她只是安于天命而并不幸福。

但阿尔法的内心深处变得越来越不满。当他意识到爱妻和他的两个孩子并没有过上好日子的时候，心里就感到深深的刺痛。

但是今天，一切都有了极大的变化。现在，阿尔法有了一所占地两英亩的漂亮新家。他和妻子再也不用担心能否送他们的孩子上一所好的大学了，他的妻子在花钱买衣服的时候也不再有那种缺钱的感觉了。下一个夏天，他们全家都将去欧洲度假。阿尔法过上了真正的生活。

阿尔法说："这一切的发生，是因为我利用了信念的力量。五年以前，我听说在底特律有一个经营农具的工作。那时，我们还住在克利夫兰。我决定试试，希望能多挣一点钱。我到达底特律的时间是星期天的早晨，但公司与我面谈还得等到星期一。晚饭后，我坐在旅馆里静思默想，突然觉得自己是多么的可憎。'这到底是为什么？'我问自己，'失败为什么总属于我呢？'"

阿尔法不知道那天是什么促使他做了这样一件事：他取了一张旅馆的信笺，写下几个他非常熟悉的、在近几年内远远超过他的人的名字。其中两个原是邻近的农场主，现已搬到更好的地区去了；其他两位，阿尔法曾经为他们工作过；最后一位则是他的妹夫。

阿尔法问自己：什么使这五位朋友比自己成功呢？他把自己的智力与他们作了一番比较，觉得他们并不比自己更聪明；而他们所受的教育、他们的正直、个人习性等，也并不拥有任何优势。终于，阿尔法想到了另一个成功的因素，即主动性。阿尔法不得不承认，他的朋友们在这点上胜他一筹。

当时已快深夜三点钟了，但阿尔法的脑子还十分清醒。他第一次发现了自己的弱点。他深深地挖掘自己，发现缺少主动性是因为在内心深处，他并不看重自己。

阿尔法坐着度过了残夜，回忆着过去的一切。从他记事起，阿尔法便缺乏自信心，他发现过去的自己总是在自寻烦恼，自己总对自己说不行，不行，不行！他总在表现自己的短处，几乎他所做的一切都表现出了这种自我贬低。

阿尔法终于明白了：如果自己都不信任自己的话，那么将没有人信任你！

于是，阿尔法做出了决定："我一直都是把自己当成一个二等公民，从今以后，我再也不这样想了。"

第二天上午，阿尔法仍保持着那种自信心。他暗暗以这次与公司的面谈作为对自己自信心的第一次考验。在这次面谈以前，阿尔法希望自己有勇气提出比原来工资高750美元甚至1000美元的要求。但经过这次自我反省后，阿尔法认识到了自我价值，因而把这个目标提到了3500美元。

结果，阿尔法达到了目的，他获得了成功。

自信的人，并不是处处比别人强，而是真正看重自己，知道自己的存在有价值，知道自己对环境有影响力。自信的人具有较强的自我管理能力，懂得如何利用自己的优势与弱势，而且，在自信的心态下，他的优势更容易激发出来。

做一个随波逐流的人，比依照自己的节奏前进的人要容易得多。但是，人类是自己思想的产物。我们应当有更高的标准，树立更坚定的信念，提高自信心，这样我们的人生才能有更大的成就。

最优秀的人是你自己

人，最大的敌人是自己，最难认识的人也是自己。给自己一个准确的定位，这对每个人来说都是艰难的。一个人对整个世界来说纵然算不了什么，但对于自己来说，却是独自世界的全部和唯一。清醒地认识自己，完全相信自己，珍惜爱护自己，充分发掘和重用自己，这样你一定能获得自己人生的成功！记住，相信自己是世界上最优秀的人！

古希腊的大哲学家亚里士多德临终前有一个不小的遗憾——他多年的得力助手，居然在半年多的时间里都没能给他寻找到一个最优秀的关门弟子。

事情是这样的：亚里士多德在风烛残年之际，知道自己剩下的时日不多了，就想考验和点化一下他的那位平时看来很不错的助手。他把助手叫到床前说："我的蜡烛所剩不多了，得换另一根蜡烛接着点下去，你明白我的意思吗？"

"明白，"那位助手说，"您的光辉思想是得很好地传承下去……"

"可是，"亚里士多德慢悠悠地说，"我需要一位最优秀的传承者，他不但要有相当的智慧，还必须有充分的信心和非凡的勇气……这样的人选直到目前我还未见到，你帮我寻找和发掘一位，好吗？"

"好的，好的。"助手很温顺很尊重地说，"我一定竭尽全力地去寻找，不辜负您的栽培和信任。"

亚里士多德笑了笑，没再说什么。

那位忠诚而勤劳的助手不辞辛劳地通过各种渠道四处寻找。可他领来的一位又一位，都被亚里士多德一一婉言谢绝了。有一次，当那位助手再次无功而返地回到亚里士多德的病床前时，病入膏肓的亚里士多

德硬撑着坐起来，抚着那位助手的肩膀说："真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实还不如你……"

"我一定加倍努力，"助手言辞恳切地说，"找遍城乡各地、找遍五湖四海，我也要把最优秀的人选挖掘出来，举荐给您。"

亚里士多德笑笑，不再说话。

半年之后，亚里士多德眼看就要告别人世，最优秀的人选还是没有眉目。助手非常惭愧，泪流满面地坐在病床边，语气沉重地说："我真对不起您，让您失望了！"

"失望的是我，对不起的却是你自己。"亚里士多德说到这里，很失望地闭上眼睛，停顿了许久，才又不无哀怨地说，"本来，最优秀的就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略、耽误、丢失了……其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何发掘和重用自己……"话没说完，一代哲人就永远离开了他曾经深切关注着的这个世界。

学会欣赏自己，相信你是最优秀的。有的人评价别人时，发现任何一处美丽，而观察自己却显得那么愚钝，对所有的优点视而不见。对自己宽容一点儿，大度一点儿，始终相信自己，自己就会释放出无穷魅力。

每个人都是一只水晶球，晶莹闪烁，然而一旦遭到不测或挫折，或许有的人就会让自己在黑夜中悄悄消殒，但是，欣赏和肯定自己的人不会放逐自己，他会将世界五颜六色的光折射到自己生命的各个角落来遮住暗淡和悲伤，坦然面对一切，心跟着美丽，生活也跟着焕然一新，快乐不也来了吗?

欣赏和肯定自己的人，会悄然为自己挽一个心结，让自己洞穿一切的眼睛，穿过满是疮痍的篱笆，在生活中攫取快乐之光。

欣赏和肯定自己的人，会对自己说，花开不是为了凋谢，而是为了结果，结果也不是为了终结，而是为了更生；叶落不是无情，而是为了蕴蓄，当然也是为了来年的新生。欣赏和肯定自己，让自己倾尽所有，全心付出，真诚奉献，让世界多些幸福，让自己的快乐也让他人快乐。

学会欣赏自己，不要让别人的光芒将你灼伤。在某些方面你可能只是一粒普通的石子，就不要和宝石争夺光芒。别人考118分，你考68分，也不要气馁，因为它比你上次的65分，也是一个小小的进步。

相信自己很重要，因为你的一举一动，牵动着许多人的心，有你的世界和没你的世界不一样。你是美好事物中的一员，至少你身上的品质感染过别人，你被别人信任过，这就够了。这就是你的魅力所在！

一个缺乏自信的人处处要跟别人比较，但总觉得自己比不上别人，这是因为他们时时把焦点聚在自己的缺陷上，对自己进行太多的否定和责备。而一个自信的人，却总是把眼光放在自己已有的进步上，他们总是不断鼓励自己，接纳自己，最后获得了成功。

修心十二　领悟人生真谛：
苦日子也可以过得很甜

环境是随时都可以改变的，而良好的心态却是永恒的。能够在各种环境下都能保持良好的心情，没有好的心态是难以做到的。因此，无论在工作中还是在生活中，始终保持平和、乐观的心态是最重要的。任何对客观环境的不满和怨天尤人都是无济于事的，只有以积极向上的精神去面对它，才是解决问题的最佳方法。

给苦日子加些糖

有的人总是很伤感，生在现在，感怀昨天；有的人总是很忧郁，活在今天，担心明天；而有的人却很快乐，同样的时间，心境却总在春天。如果生活是一杯苦咖啡，那么请给这杯咖啡加点糖，你会体会出其中的味道。

这种糖就是“快乐”。

我们常常守着风平浪静的日子，觉得生活缺乏激情，淡如白开水，要么抱怨自己太穷，要么抱怨老天不公平。可是，我们却不知道自己其实是生活在“福”窝里的，因为我们衣食无忧，身体健康，但我们却把日子过得苦巴巴的。而有那么一群人，却能把苦日子过甜。

一行人到美国观光，导游说西雅图有个很特殊的鱼市场，在那里卖鱼是一种享受。同行的朋友听了，都觉得好奇。

那天，天气不是很好，但市场并非鱼腥味刺鼻，迎面而来的是鱼贩们欢快的笑声。他们面带笑容，像合作无间的棒球队员，让冰冻的鱼像棒球一样，在空中飞来飞去，大家互相唱和：“啊，5条鳕鱼飞往明尼苏达去了。”“8只螃蟹飞到堪萨斯。”这是多么和谐的生活，充满乐趣和欢笑。

有人问当地的鱼贩：“你们在这种环境下工作，为什么会保持愉快的心情呢？”

他说，事实上，几年前的这个鱼市场本来也是一个没有生气的地方，大家整天抱怨。后来，大家认为与其每天抱怨沉重的工作，不如改变工作的品质。于是，他们不再抱怨生活的本身，而是把卖鱼当成一种艺术。再后来，一个创意接着一个创意，一串笑声接着另一串笑声，他们成为鱼市场中的奇迹。

他说，大伙练久了，人人身手不凡，可以和马戏团演员相媲美。这种工作的气氛还影响了附近的上班族，他们常到这儿来和鱼贩用餐，感染他们乐于工作的好心情。有不少没有办法提升工作士气的主管还专程跑到这里来询问："为什么一整天在这个充满鱼腥味的地方做苦工，你们竟然还这么快乐？"他们已经习惯了给这些不顺心的人排疑解难。

有时候，鱼贩们还会邀请顾客参加接鱼游戏。即使怕鱼腥味的人，也很乐意在热情的掌声中一试再试，意犹未尽。每个愁眉不展的人进了这个鱼市场，都会笑逐颜开地离开，手中还会提满了情不自禁买下的货，心里也会悟出一些道理来。

当命运之舟背负着我们一路前行，总会有人在某个弯曲的河滩搁浅，这时候，若是整日哀愁叹息牢骚满腹，只会给自己的生命涂上更重的灰色，失去前行的方向。其实，只要拥有豁达乐观的心态，再苦的日子也能品出丝丝甜意。

生活的情调要靠自己去创造，与其苦苦抱怨现实，不如细心体会眼前实在的快乐。

快乐是一种发自内心的情感，是一种清澈美妙的内心感受。

如果你还不明白快乐的含义，再看看下面这个小故事：

吕明毕业后分到了西部一座小城的居委会。

那年冬天，吕明所在的城市定出了最低生活标准线，不上这线的便属贫困户，在年前可以获得一些帮助。

吕明与同事们背着大米与菜油等挨户走访这些人家。他们看到了露出棉絮的被褥、看到补了还漏的搪瓷脸盆，那些黑乎乎、灰蒙蒙的贫困状况超乎他们的想象。可是当他们循着地址推开了又一户时，当时吕明以为，他们一定是走错了人家。

这一家窗明几净，有冰箱有洗衣机，有漂亮的窗帘和门帘，有立得很整齐的书籍……然而，他们没走错。

这家的男人早几年病逝，欠下了很多钱。两个孩子，有一个带残疾。女人一份薪水养3口人，还要还债，经济状况可想而知。

但女主人的笑容就像她的屋子一样明朗，她说，冰箱洗衣机都是领导淘汰下来送给她家的，用用也蛮好的；孩子懂事，做完功课还帮她

干零活……

这时，吕明才发现，漂亮的门帘是自己用纸做的，那些书全是孩子每个学期用过的教科书，灶间的调味品只有油和盐两种，但油瓶和盐罐擦得发亮。最让吕明惊奇且起敬的是进门时女主人递给他的拖鞋，那鞋底是磨秃了的旧解放鞋的底，齐齐沿圈剪下，再用旧毛线织出带图案的鞋帮，穿着好看又暖和。

他们在这一家总共停了10多分钟，比别的人家稍稍长了些。吕明渐渐看出了这一家确实贫困，但他亦渐渐看出了这一家的不贫困，他深信他们不会贫困太久的，这是因为，他们即使贫困如此，也不潦倒。

在这个世界上，只有快乐者才能更好地生存。他们会让自己生活得有趣味，有智慧，同时也带给周围的人欢笑和情趣。不论是天空明朗的日子，还是风起云涌的时刻，快乐者的生活永远是健康、充实和富足的。所以，为什么不让我们的日子多些快乐呢？

携带快乐，是一种良好的习惯。快乐是健康生活的首要条件，没有快乐，生活将像一口枯井；而拥有快乐，你的生活将会像一杯加了鲜奶和方糖的咖啡，浓郁而香甜。

物质上的贫困，并不是真正的贫困，真正的贫困是精神和意念的贫困。在物质贫困的时候，却可以做到不潦倒。给自己营造一种别样的情调，让自己的精神获得富有的享受，谁又能说这样的人是贫困的呢？

穷人也可以拥有快乐

什么是贫穷？也许有人认为贫穷是从不知鲍鱼为何物的清淡时

光。快乐与财富不能画等号，快乐与地位也没有关系。真正诠释快乐和幸福的人，不是富豪，不是权贵，往往是那些地位平凡甚至地位卑微的人，他们用自己的行为，向人们诠释了快乐的内涵：幸福，不在于外在环境多么优越，而取决于自己的心境！

也许你并不富有，也没有他人的无限风光，然而，只要你懂得享受自己的生活，你就会过得快乐幸福。

有些外在富足的人可能是最痛苦、最不幸的人。在澳大利亚和加拿大，有近200万的富人正陷在沮丧情绪中，被迫接受医院的治疗。而一些人虽然贫穷，但却活得潇洒快乐，很多时候快乐其实是内心的富足，与金钱无关。

在东方的一个国度里，有一对贫穷而善良的兄弟，他们靠每天上山砍柴过着艰辛的日子。一天，兄弟二人在山上砍柴时，正好遇见一只老虎在追咬一个老人。兄弟俩奋不顾身地与老虎搏斗，终于从老虎口中救下了那位须发皆白的老人。而这位老人是一位神仙，他念及兄弟俩的善良和勇敢，于是许愿帮助他二人得到快乐，并让他们每人点一样物品，作为送给他们的礼物。

哥哥因为穷怕了，想要有永远用不完的金银财宝，于是，神仙送给他一个点石成金的手指，任何东西，只要他用这手指轻轻一触，就会立即变成金子。哥哥如愿以偿地成了富人，买了房子置了地，娶妻生子，过着十分富有的生活。

遗憾的是，金手指也成了他的一个负担。因为，只要他稍不小心，他眼前的人和物就会在瞬间变成冷冰冰的、没有生命的金子。朋友们都对他敬而远之，家人们也小心翼翼地防着他。守着取之不尽、用之不完的钱财，哥哥说不出自己是快乐还是不快乐。

而弟弟是一个单纯的人，他希望自己一辈子快快乐乐。于是，老神仙给了他一个哨子，并告诉他：无论什么时候，无论遇到什么事情，只要轻轻地吹一吹哨子，他就会变得快乐起来。

弟弟还是像以前一样，过着艰苦的生活，仍然需要与各种艰难困苦进行抗争，仍然需要靠辛勤的劳动获取温饱。但是，每当他感到一些不如意时，他就取出那只哨子，那动听的声音，就像一缕缕和煦的阳



光，像一阵阵温暖的春风，驱走了他的忧伤和愁苦，给他带来快乐。

快乐是我们每一个人都在追寻的。这种追寻贯穿了我们的一生。然而，快乐的源泉在哪里？却不是每一个人都能找得到的。

当我们没有房子时，就在想：如果有一间自己的房子就好了，哪怕是一间小小的平房。当我们住进楼房后，又想：为什么人家有别墅呢？空间又大，又有草地，这个小楼房算什么？

人们之所以活得不开心，就是因为眼睛总盯着名利不放，这样活着会很辛苦。其实，日子是苦是甜，并没有一个标准可以界定，只要我们的心态是积极的乐观的，那么，即便我们再穷，也能过得有滋有味。

一个年轻人初到美国时，在华人街的餐馆里打工。他的工作十分繁重，工资却很低。每天的晚餐，都是将白天客人们吃剩的饭菜放进微波炉热一热，然后凑合着狼吞虎咽下去。那时，他对生活很失望，也看不到幸福的踪影。

一个下着寒雨的夜晚，年轻人像往常一样，端出热好的残羹剩饭准备填饱肚子。这时，隔壁的老伯恰好过来串门，同是贫穷的人，年轻人便请老伯和他一块儿吃饭。

年轻人将剩菜中唯一一块牛肉夹给老伯。老伯吃下，感叹道：“年轻人，你的筷子很温暖呀。”

其实，那只是滚烫的菜将热传给筷子而已。年轻人顿时生出无限多的感触：一双简简单单的筷子，一点点筷子尖上的温暖竟可以让老人感叹，而他却从未体会到。

年轻人感到心中的不满和抑郁一扫殆尽。他开始积极地投入到与从前一样的工作中，并获得了从未有过的快乐。

有这样一句诗：“你喜欢，你高兴，花儿努力地开；你厌恶，你忧愁，花儿也努力地开。”是的，无论你的心情怎样，花儿每天都在努力地绽放自己的美丽，所以不要让你的哀怨浪费美丽。

我们总是在有意无意地拒绝平凡，拒绝细微。我们习惯赞美丰盛的筵席，却不懂得品尝清粥小菜的美味；我们习惯歌颂丰功伟绩，却不懂得发现平凡人生中的闪光点；我们盲目追逐着最耀眼的光彩，却不曾发现，自己错过了多少微弱但却温暖的星火；我们企盼得到刺激和浪

漫，却不曾发现，自己忽略了多少惊喜和感动。用心感受一下那些最平凡，最细微的事物吧，它们同样能够带给我们心灵的满足。

其实，幸福是朴实的，它存在于生活中的每时每刻。它不一定是物质的，也不能够量化，要获得它并不难，只需要你有一颗懂得欣赏、充满感激、安宁的心。

热爱生活，生活就有滋味

托尔斯泰在他的散文名篇《我的忏悔》中讲了这样一个故事：

一个男人被一只老虎追赶而掉下悬崖，庆幸的是在跌落过程中他抓住了一棵生长在悬崖边的小灌木。此时，他发现，头顶上那只老虎正虎视眈眈，低头一看，悬崖底下还有一只老虎，更糟的是，两只老鼠正忙着啃咬悬着他生命的小灌木的根须。绝望中，他突然发现附近生长着一簇野草莓，伸手可及。于是，这人拽下草莓，塞进嘴里，自语道："多甜啊！"

生命进程中，当痛苦、绝望、不幸和危难向你逼近的时候，你是否还能顾及享受一下野草莓的滋味？

为了开辟新的街道，伦敦拆除了许多陈旧的楼房。然而新路却久久没能开工，旧楼房的废墟晾在那里，任凭日晒雨淋。

有一天，一些自然科学家来到这里，他们发现，在这一片多年未见天日的旧地基上，竟长出了一片野花野草。

奇怪的是，其中有一些花草是在英国从来没有见过的，它通常只生长在地中海沿岸国家。这些被拆除的楼房，大多都是在古罗马人沿着泰晤士河进攻英国的时候建造的。



这些草的种子多半就是那个时候被带到了这里，它们被压在沉重的石头砖瓦之下，经历漫长的岁月，几乎已经完全丧失了生存的机会。但令人感到意外的是，一旦它们见到阳光，就立刻恢复了勃勃生机，绽开了一朵朵美丽的鲜花。

其实，人的生命也是如此。一个人，不管他经受了多少打击，也不管他经历了多少苦难，一旦乐观的阳光照耀在了他身上，他便能治愈创伤，便能获得希望，便能萌生出新的生机，哪怕是在荒凉恶劣的环境里，也依然能够放射出自己的光和热。

有一个女人30多岁的时候被查出患了乳腺癌，刚刚做完切除手术后，她的丈夫就与她离了婚。她带着只有5岁的儿子生活，整天垂头丧气，常常泪流不止。很长一段时间，她都打不起精神。她说，那时感觉天空都是灰色的。

有一天，她站在镜子前，看到了一张陌生的脸，面容憔悴，皮肤粗糙，眼圈发黑，眼神呆板而茫然。她当时就吓了一跳，自己原来那张年轻、俊美的脸到哪里去了？她想日子总是要过的，与其在痛苦中挣扎不如快乐地过。

从此，她开始打扮自己，每天都神采奕奕地出门，工作做出了成绩，得到了领导和同事的认可。此外，她用业余时间搞文学创作，发表了许多文学作品，也收到大量的读者来信，她活得越来越充实。

她随身戴了一面小镜子，无论走到哪里，有时间她就会拿出来照一照，不是检查自己的妆容，而是对着镜子练习微笑。她说这是她与周围人相处融洽的一个法宝，因为她常常对人们友善地微笑，人们也同样回报她以微笑。

从她的脸上，看不出一丝生活的悲苦，她的笑声里，不藏一点命运的不幸。没有悲叹，没有牢骚，没有抱怨。有的是对生活的积极乐观豁达从容，有的是绽放在脸上的明媚的笑容，有的是自内而外发散出来的人格馨香。

如果人们心情豁达、乐观，就能够看到生活中光明的一面，即使在漆黑的夜晚，也知道星星仍在闪烁。一个心境健康的人，就会思想高洁，行为正派，就能自觉而坚决地摒弃肮脏的想法，不与邪恶者为伍。

这个世界属于我们每一个人，而真正拥有这个世界的人，是那些热爱生活、拥有快乐的人。或者说，那些真正拥有快乐的人才会真正拥有这个世界。

我们都知道柠檬又苦又酸，一点也不讨人喜欢，根本无法下咽。可是如果把它榨成汁，加上水，加上糖，倒进蜂蜜，却变成人人爱喝、生津止渴的柠檬汁。如果上天给了我们一个酸苦的柠檬，那我们就想办法把它榨成柠檬汁吧。

一位住在弗吉尼亚州的农场主当初买下这块地的时候不被任何人看好，因为这块地实在是太差了，既不能种水果，也不能养猪，只能生长白杨树和响尾蛇。别人都以为这块地一文不值，但是这位农夫想了个点子，把缺憾变成了资产。

他的做法让人很吃惊，他开始做起了响尾蛇的生意。他把从响尾蛇口里取出来的毒液送到各大药厂制造蛇毒血清，把响尾蛇肉做的罐头销售到世界各地，把响尾蛇皮以很高的价钱卖出去，用来做女人的皮鞋和皮包。总之，他的农场既没有种水果，也没有养猪，只是饲养响尾蛇，而他的生意却是越做越大，每年来这里参观他的响尾蛇农场的游客就有好几万人。

现在这位农场主所在的村子已改名为弗州响尾蛇村，这是为了纪念这位先生把“酸苦的柠檬”做成了“甜美的柠檬汁”。

不要期望上天赐给我们现成好喝的柠檬汁，事实上，上天总是处处用缺憾刁难我们，这简直让我们憎恨，却又无可奈何。如果你拿到了又苦又酸的“柠檬”，也不要抱怨，就自己想办法把它剖开、切片、榨汁，细细地加工处理，然后静静坐下来，好好享受历经千辛万苦才得到的宝贵柠檬汁吧。也正因为有了这个过程，你手里的柠檬汁才愈加珍贵，愈加香甜，这时你会感谢上天给你的这个柠檬。

要培养能给你带来平安和快乐的心理，我们就要学会，当命运给我们一个柠檬的时候，我们要试着把它做成一杯柠檬汁，并且对它心怀感恩。因为如果没有柠檬，又哪里会有柠檬汁呢？



努力发掘生活中的快乐

在人生的旅途中，最糟糕的境遇往往不是贫困，也不是厄运，而是精神和心境处于一种无知无觉的疲惫状态。本来活得好好的，各方面的环境都不错，然而你却常常心存厌倦。这是因为你暗淡了自己的心灵，所以即使面对再精彩的生活，你也会对它的精彩熟视无睹。这时候，需要改变的不是世界，不是环境，而是你的心态。

你应该用心去感受一下，这样才能窥见生命之美。在人生的道路上，停一停，望一望，生活的美丽便会进入你的脑海。

一个印第安男孩同他的一个朋友走在纽约市中心的街道上。突然，这个印第安男孩对他的朋友说："我听见一只蟋蟀在叫！你听到了吗？"他朋友仔细地听了听后回答道："没有！你一定是听错了！"

"不，我真的听到一只蟋蟀在叫的声音了。真的！我肯定！""现在到处是熙熙攘攘的人群，吵闹声，汽车喇叭声，出租车尖叫声……你怎么可能在这里听到一只蟋蟀在叫！""我肯定我听到了的。"印第安男孩一边回答，一边屏气凝神地搜寻着声音的来源。他们走过一个街的拐角、再穿过一条街道，然后四处寻找。最后在一个街道的角落里看到一小簇灌木丛。印第安男孩仔细地搜索灌木丛中的枯叶，最后在枯叶堆里找到了那只蟋蟀。

他的朋友惊得目瞪口呆。印第安男孩说："不是我的耳朵比你的更敏锐，关键是你在注意听什么。过来，让我演示给你看。"他把手伸进自己裤兜里摸索了一会儿，然后掏出一把硬币。他将这些硬币一一撒落在地上，硬币撞击水泥地板时发出了清脆的响声。街道周围所有的人头都扭向了这边。

"明白我的意思了吗？"印第安男孩一边解释给他的朋友听，一

边拾起他刚撒落的硬币，“关键是你在注意听什么。”

是的，我们的耳朵听惯了金钱的撞击声，听惯了上级的命令声，听惯了下级的恭维声，那么它对生活本身所隐藏着的那些美妙声音的感受力就变得无比迟钝了；我们的眼睛戴上了有色眼镜，所以看到的是满眼的灰色，生活中那美丽的彩虹怎么都无法进入我们的视线之内。其实生活中处处有风景，只要我们肯仔细找寻，就一定能见到生活那绚丽多彩的一面。

艺术家罗丹说：“生活中不是缺少美，而是缺少发现。”不会欣赏每日的生活是一个人最大的悲哀。其实不必费心地四处寻找，美在生活中是随处可见的。

多数的生命是平常的，多数的人生是平淡的，就在这平淡之中藏着真情，寻常里面寓有深意，如果想体验，你要用心才行。把目光从物质上稍稍移开，留点时间和空间给心灵和精神，为它们寻找一个家园。西方一位名人说过：“养成观察事物好的一面，比一年赚一千镑更重要。”

在风雪路上疾走着的你，如果遇到了一处可以取暖的房屋，这是多么难得的幸福；下班后带着一身疲惫回到家中，如果能为自己备好一杯热茶和一盘点心，然后卧在沙发上打开电视，边吃边喝边看，那是怎样一种惬意；在街头等朋友等得不耐烦的时候，忽然看到报栏里一张报纸夹缝中登载的一则精妙小故事，乐得你旁若无人地大笑起来……生活中突如其来的快乐和惬意有很多，只要你有一颗随时准备接受快乐的心。

可惜的是，生活中的此时此刻总是被人们忽略，无意中疏忽了“此刻的生活”。想一想，是不是早上还没起床时，你就开始担心天气的寒冷而错失了被窝里最后几分钟的温暖；吃早餐的时候你又在想着上班的路上可能会堵车；上班的时候就开始想着下班后怎么打发时间；参加聚会又在烦恼着回家路上得花多少时间了。

要充分享受生活的乐趣，就一定要学会放慢脚步。当你停止疲于奔命时，你会发现生命中未被发掘出来的美；当生活在欲求永无止境的状态时，你永远都无法体会到更高一层的生活。

要想活得轻松一些，就要凡事豁达一点、洒脱一点。只有来自于心灵的快乐，才是永久而幸福的，才有宁静、恬淡、平和之感，才有欣赏良辰美景的内在之眼。

不要盲目和别人攀比

现实生活中，很多人都有一种攀比心理，希望在各个方面都超过自己周围的人，当超过了自己周围的人，还想再超过其他更远的人，还想样样争第一。然而，一个人的精力是有限的，是不可能样样都超过别人的。

人的一生中，可以没有显赫的名声，可以没有万贯家财，可以不是伟人巨子，可以不是达官显贵，但是必须拥有一颗洁白无瑕的心灵。顺其自然，听从内心的呼唤，才是快乐幸福的。为了虚荣盲目和别人攀比，到头来只会让自己受害。

我们来看看下面这个寓言故事：

国王的御橱里有两只罐子，一只是陶的，另一只是铁的。骄傲的铁罐瞧不起陶罐，常常奚落它。

“你敢碰我吗，陶罐子？”铁罐傲慢地问。

“不敢，铁罐兄弟。”谦虚的陶罐回答说。

“我就知道你不敢，懦弱的东西！”铁罐说着，显出了更加轻蔑的神气。

“我确实不敢碰你，但不能叫做懦弱。”陶罐争辩说，“我们生来的任务就是盛东西，并不是用来互相撞碰的。在完成我们的本职任务方面，我不见得比你差。再说……”

“住嘴！”铁罐愤怒地说，“你怎么敢和我相提并论！你等着

吧，要不了几天，你就会破成碎片，消灭了，我却永远在这里，什么也不怕。”

“何必这样说呢，”陶罐说，“我们还是和睦相处的好，吵什么呢！”

“和你在一起我感到羞耻，你算什么东西！”铁罐说，“我们走着瞧吧，总有一天，我要把你碰成碎片！”

陶罐不再理会。

时间过去了，世界上发生了许多事情，王朝覆灭了，宫殿倒塌了，两只罐子被遗落在荒凉的废墟上。历史在它们的上面积满了渣滓和尘土，一个世纪连着一个世纪。

许多年以后的一天，人们来到这里，掘开厚厚的堆积，发现了那只陶罐。

“哟，这里有一只罐子！”一个人惊讶地说。

“真的，一只陶罐！”其他的人都高兴地叫了起来。

大家把陶罐捧起，把它身上的泥土刷掉，擦洗干净，和当年在御橱的时候完全一样，朴素、美观。

“一只多美的陶罐！”一个人说，“小心点，千万别把它弄破了，这是古代的东西，很有价值的。”

“谢谢你们！”陶罐兴奋地说，“我的兄弟铁罐就在我的旁边，请你们把它掘出来吧，它一定闷得够受的了。”

人们立即动手，翻来覆去，把土都掘遍了。但一点铁罐的影子也没有。——它，不知道在什么年代，已经完全氧化，早就无踪无影了。

铁罐和陶罐各有短长。人同样如此，一味地和别人攀比，对自己没有任何好处，其结果只能使自己更加痛苦，而仍一无所得。

我们应该拥有自我，去安静地生活，干自己该干的事情，做自己喜欢的工作，在自己的范围内寻找有意义的事情，去和对手竞争，而不是攀比，从而一步一步向更高的台阶攀登。

这样，我们便能在人生的每一步成长的过程中，留下自我实现和成长的足迹，同时也会体会到自我奋斗的快乐。

一位西方哲人说过，成功是没有标准的。只要我们尽了自己的力



量，发挥了所有的潜力，而且尽了所有的财力和物力，也许结果不是最优秀的，仍不失为一种成功。因为成功并不意味着都是第一，结果在有些领域是主要的，而过程则自有它的魅力之处。

我们重视结果，并不是说我们不要过程，结果给人带来的快乐是暂时的，而过程给我们带来的快乐和回忆则是无尽和永恒的。

当然，我们提倡不盲目和别人攀比，并不是反对大家去努力奋斗，而是希望每个人都从自己的实际出发，一步一步脚踏实地地取得属于自己的成就。

虚荣是一件很可悲的事！对一个人来说，最重要的是走好自己的路，没有必要为了虚荣而与人攀比。

贫困也是一种财富

在美国，有好多来自外国的移民，他们并不精通英文，也没有受过高深的教育，既没有朋友的相助，也没有优裕的生活，可是他们竟然在美国获得了显要的地位，拥有巨额的资产。这些成就，足以使家境富裕、知识丰富而最终默默无闻的人自惭形秽！

生前没有经历困难的人，他的生命是不完整的。伟大人物无一不是经由苦难而造就的。一个人如果好逸恶劳、贪图享受，就无法战胜困难，也就决不会有什么发展。

有人问一个著名的艺术家，一位跟他学画的青年将来能否成为一位著名画家。那艺术家回答道："不，绝不可能！他每年有着6000英镑的收入呢！"这位艺术家知道，人的本领是从艰难困苦中奋斗出来的，而在富裕境况之下很难产生有为的青年。

安德鲁·卡内基曾经说："不要以为富家的子弟得到了好的命运。大多数的纨绔子弟做了财富的奴隶，他们不能抵制任何的诱惑，以至陷于堕落的境地。要知道，享乐惯了的孩子，绝不是那些出身贫贱的孩子的对手。一些穷苦的孩子，甚至穷苦得连读书的机会也没有的孩子，成人之后却往往成就了大事业。一些普通学校一毕业就投入企业界的苦孩子，开始做着非常平凡的工作。可这些苦孩子，也许就是无名的英雄，将来能拥有很丰富的资产，获得无上的荣誉。"

为脱离艰难的境地而努力拼搏，是摆脱贫穷的唯一方法，如果人类社会的成员一生下来口里就有一把调羹，就不需要因为生存的压迫而去工作，那么恐怕人类文明直到现在还处于十分幼稚的阶段，人类就无法走出孩提时代。

许多获得成功的卓越人物，比如发明家、科学家、大商人、企业家、政治家，都没有优越的家庭背景，但是他们却能够努力向前，结果成就了一番伟业。

两度出任美国总统的格鲁夫·克利夫兰起初也不过是个穷苦的店员，赚着每年50英镑的工资，他后来说："的确，极度穷困所激发的雄心比较来得切实而有力。"

如果一个人的境遇不逼迫他工作，让他感到生活上的满足，那么他就不会再努力奋斗。工作上的努力，一方面固然是满足自己生存的需要，一方面却是在发展自己的人格，造福人类社会。当然，有的人往往只为自己而奋斗，他的努力也仅在求得满足自己的渴望。

一个生活优裕的富家子弟说："一早就起床工作，有什么意思呢？我将有财富来临，尽可享用一生呢。"于是，他翻过身来，再睡一觉。而唯有那些无所凭借、无所依赖的孩子，一早就起床，勤勤恳恳地工作。他知道，除了自己的努力以外，再也没有第二条出路。他没有人可以依靠，没有有力者垂青，只有靠自己，为着自己的前途而努力。

大自然偏爱那些努力奋斗的人，给他们高尚的品格、富足的资产和优越的地位。



安德鲁·卡内基说："一个年轻人最大的财富莫过于出生于贫贱之家。"贫穷本是困厄人生的东西，但经由奋斗而脱离贫穷，便是无上的快乐。

随遇而安，自得其乐

每个人都有自己的问题和麻烦，但你是否曾注意到，某些人即使在处理一些伤脑筋的问题时也不像其他人整天愁眉苦脸，而是比较乐观？这些快乐的人却不一定个个是幸运儿，相反，大部分人都曾遭受一连串噩运的打击，并且并不富有。失恋的沮丧、失业的苦恼、负债的压力、上司的白眼、辛勤工作却得不到应有的报酬……种种的无奈能将一个人击倒——但他们为何仍是一副乐天派的模样妮？为何仍能苦中作乐呢？他们是怎样办到的呢？关键就在于他们掌握了快乐，激励自己做得更好些。因为他们常怀着一颗满足的心，照亮了自己的世界也缓冲了挫折的打击。这些快乐的人拥有充足的快乐理由使人生总是充满希望。他们能，为什么你不能？

一个人如能不管际遇如何，都保持快乐的心境，那真比有百万家产还更有福气！

生活中不如意的事情是很多的。俗语说："不如意事常八九。"我们一生很少有几次真正感到自己的生活一帆风顺，海阔天空。人生际遇不是个人力量所能左右，而在诡谲多变，不如意事常八九的环境中，唯一能使我们不觉其烦恼的办法，就是使自己"随遇而安"。

在你的周围，有许许多多值得你欢乐、欣喜之事，你何必偏偏去想那些使人不愉快的事呢？

环境常有不尽如人意的时候，问题在于个人怎样面对麻烦和不

顺。知道人力不能改变的时候，倒不如面对现实，随遇而安。与其怨天尤人，徒增苦恼，还不如因势利导，适应环境，在既有的条件中，尽自己的力量和智慧去发掘乐趣。我看见过一对相爱但不能结合的情人，他们经过了一段短暂的痛苦过后，知道了痛苦无益。于是，他们用明朗和快乐的态度各奔前程；用真诚的友谊互相勉励对方去好好生活。当然这种爱情的升华并不是常人所能办到，不过他们这种摆脱苦恼，求得快乐与平安的智慧是值得赞赏的。

当我们处于无可改变的不如意的时候，只有安然面对，并且从容地在不如意中去发掘新的道路，才是求得快乐宁静的最好办法。

有一位近乎失明的妇人，她的右眼看不见，左眼还被非常厚的伤疤所遮盖，所以她只能借助于左眼那么一点点缝隙看东西。她读书时必须把它紧贴到脸前，十分吃力地用那一只眼看。为了克服它，她对生活采取了一种愉快的，甚至可以说是狂欢的态度。当她52岁时，医生为她动了一次手术，奇迹发生了，她的视力比从前好了40倍。一个崭新的，令人欢欣鼓舞的美好世界展现在她的眼前。她发现，就是在水槽里洗碟子也是激动人心的。她在锅中嬉戏雪白的肥皂水，心里也是万分高兴。

想一想这位老妇人，看一看我们自己，我们该感到羞愧。我们年年月月，时时刻刻都能生活在一种美丽的环境中，还有什么值得烦恼，值得忧虑的呢？

常为自己的所有而高兴，不为自己的所无而忧虑，这就是自得其乐的妙法。